

Esmaspäev, 10.05.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste (G)	125	5,95	8,37	5,42	124,5
2. Keedetud makaronid (G,L)	170	6,51	4,77	42,91	247
3. Valge peakapsalat ürtidega	50	0,53	2,09	2,38	31,4
4. Kõrvitsa - porgandisalat	50	0,45	0,15	7,05	32,1
5. Kakao	150	4,12	2,82	15,19	105,4
6. Piim 2,5%(L)	150	4,95	3,87	7,95	88,9
7. Leiburi Ruks, täisterarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
8. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		26,34	23,13	105,53	755,8
Teisipäev, 11.05.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp sealihaga, hapukoorega (L)	300	5,2	12,62	18,69	215,3
2. Saiavorm õunte ja kaneeliga (G,L)	200	10,67	14,07	69,7	460,4
3. Pirn	50	0,2	0,2	5,3	24,4
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Rukkileib(G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		26,6	32,92	129,09	944,4
Kolmapäev, 12.05.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	16,66	3,12	0,71	100,2
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
4. Hiinakapsasalat viinamarjadega	50	0,75	2,16	3,65	38,1
5. Porgandisalat apelsiniga	50	0,51	1,93	4,54	38,6
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Seemne Ruks (G)	30	2,61	2,55	11,58	81,9
9. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
10. PRIA koolipuuvili / köögivili: valge peakapsas					
		33,52	20,65	105,83	763,4
Neljapäev, 13.05.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp (lõhefileest)	300	10,25	13,07	12,39	214,4
2. Kohupiimavaht kakaoga ja koduaiamoosiga (L)	150	5,67	10,45	32,69	254,4
3. Lillkapsas	100	1,2	0,2	4,6	25,6
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
6. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		27,64	29,86	84	735,4
Reede, 14.05.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstroogonov veiselihast (G,L)	125	9,22	10,87	4,49	157,3
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Hapukurgi-peedisalat	60	0,74	2,23	4,99	44,2
5. Valge redise, varssellerisalat õuntega ja ürdikastmega	60	0,7	3,1	3,94	47,9
6. Õun	60	0	0	7,86	32,2
7. Piparmünditee, vähese suhkruga/ suhkruta	200	0,02	0,01	3,9	16,1
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Seemne Ruks (G)	30	2,61	2,55	11,58	81,9
10. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		26,34	27,11	86,05	713
Keskmine:		28,09	26,73	102,1	782,39

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt
G-glüteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala