

Esmaspäev, 10.10.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste köögiviljadega (G,L)	150	7,38	10,79	6,42	157
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder,sõmer	100	3,65	3,47	20,16	129,9
4. Aurutatud rohelised herned, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	60	1	2,35	3,75	41,4
6. Hapukurgisalat hiinakapsa- ja tilliga	60	0,53	3,12	1,47	37,2
7. Hibiskuse-pärnaõietee suhkruta	200	0	0	0,21	0,9
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
9. Leiburi Ruks, täisterarukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. Puuvili	150	0	0	19,65	80,6
		27,12	28,07	107,61	813,4
Teisipäev, 11.10.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Taimne teisipäev: Lillkapsasupp valgete ubadega	300	4,88	5,51	20,47	155,1
2. Taimne teisipäev: Virsiku-mannavaht (G)	150	2,34	0,22	26,11	118,7
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
4. Rukkileib(G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
5. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
6. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. PRIA koolipuuvili / köögivili: valge peakapsas					
		17,41	11,64	78,62	502
Kolmapäev, 12.10.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafrikassee juustuga (G,L)	130	11,53	8,58	3,69	142,2
2. Kartulipüree (L)	80	1,68	2,12	11,61	74,2
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Aurutatud herned	50	2,48	2,57	6,46	60,6
5. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
6. Punase kapsa ja apelsini salat	50	0,13	2,14	4,33	38,2
7. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
10. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		29,52	25,33	111,83	815,1
Neljapäev, 13.10.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ungari guljašš-supp hapukoorega (L)	300	6,92	10,42	18,24	200,1
2. Puuviljakissell kama- vahukoorevahuga (L)	150	1,86	7,37	29,66	197,8
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
4. Leiburi Seemne Ruks (G)	15	1,31	1,28	5,79	40,9
5. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
7. PRIA koolipuuvili / köögivili: paprika					
		19,3	25,24	78,33	635
Reede, 14.10.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kõpsetatud kalafilee(valge kala) koorekastmes (G,L,K)	150	9,27	9,74	6,42	154,9
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Keedetud kartulid	80	1,53	0,08	13,45	62,2
4. Aurutatud rohelised herned, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Tomati - hapukurgi, punase sibula ja hiinakapsasalat	50	0,44	1,61	1,44	22,7
6. Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	1,06	3,82	3,98	56,2
7. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
8. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
9. Leiburi Seemne Ruks (G)	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
11. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: PIRN					
		27,99	26,37	103,55	784,6
	Keskmine:	24,27	23,33	95,99	710,02

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga - (pr)

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