

Esmaspäev, 11.04.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakkliharisoto köögiviljadega	250	8,59	13,3	44,72	342,3
2. Soe piimakaste (G,L)	70	1,76	1,22	4,22	35,9
3. Aurutatud peedikuubikud	50	1,13	2,44	6,34	53,3
4. Porgandisalat astelpajumarjadega	60	0,57	2,65	7,2	56,5
5. Valge peakapsalat porgandi- ja kaalikaga	60	0,71	3,18	4,72	51,8
6. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
9. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
10. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
11. Banaani lõik	1 tk	1,2	0,3	34,3	148,3
		24,36	29,65	139,3	946,7
Teisipäev, 12.04.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Taimne teisipäev: Läätse dhal (Läätse-tomati hautis)	250	15,47	6,15	41,43	290,5
2. Hapukapsalat	70	0,64	3,64	3,9	52,5
3. Porgand riivitud	70	0,7	0,28	5,39	27,6
4. Riivitud keedupeet	70	1,48	4,66	7,11	78,6
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
7. Leiburi Eesti rukkileib (G)	20	1,58	0,24	9,3	46,8
8. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	20	1,56	0,75	10,1	54,8
10. Puuvili	150	0	0	19,65	80,6
		30,03	21,78	128,58	852,8
Kolmapäev, 13.04.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha juustukastmega (G,L)	150	15,69	12,71	5,45	204,9
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kartulipüree (L)	70	1,47	1,87	10,16	65,1
4. Aurutatud rohelised herned, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Kapsalat kõrvitsa ja õuntega	60	0,58	3,12	4,99	51,9
6. Porgandisalat apelsiniga	60	0,61	2,31	5,45	46,3
7. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuviili / köögiviili: PIRN					
		33,86	30,6	104,83	853,2
Neljapäev, 14.04.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp veiseliha-, muna- ja hapukoorega (L,M)	300	4,75	14,48	11,66	202
2. Vaniljepuding (L)	150	3,75	2,94	25,25	146,2
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
5. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
6. Leiburi Rukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Õun ja apelsin	150	0,93	0,08	19,48	84,4
		19,6	23,97	89,03	668,3
	Keskmine:	26,96	26,5	115,44	830,24

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.

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