

Esmaspäev, 11.01.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud hakklihapallid kooseses kastmes (G,L)	125	8,37	10,17	11,28	175,2
2. Penne pasta (G)	170	5,78	1,36	35,36	181,3
3. Peedisalat	60	0,88	1,95	7,08	50,8
4. Valge peakapsalat porgandiga	60	0,77	3,12	5,71	55,5
5. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		32,21	26,51	111,66	836,4
Teisipäev, 12.01.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp sealihaga, hapukoorega (L)	300	5,2	12,62	18,69	215,3
2. Pannkoogid koduaiamoosiga (G,L)	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Banaan	75	1,15	0,55	24,69	111,1
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		23,89	30,97	121,42	883,8
Kolmapäev, 13.01.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	16,66	3,12	0,71	100,2
2. Sõmer riis	170	3,84	3,63	45,23	235
3. Tomati-hapukoore kaste	50	0,85	7,03	1,72	76
4. Porgandisalat puuviljadega	60	0,68	2	7,39	51,6
5. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	60	0,85	1,54	3,57	32,4
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
9. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
10. PRIA koolipuuviili / köögivilji: õun					
		34,37	23,74	122,14	862,5
Neljapäev, 14.01.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp suitsuliha ja kruupidega (G)	300	13,99	12,72	44,24	357
2. Kohupiimavaht marjadega (L)	150	5,92	14,1	13,3	209,9
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Apelsin ja porgandi lõigud	75	0,89	0,16	7,93	37,7
5. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
6. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		31,71	33,1	98,44	841,4
Reede, 15.01.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast (G,L)	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,53	2,42	14,11	90,7
4. Hapukapsasalat pohladega (hapukapsas, pohlad)	60	0,51	2,55	2,58	36,4
5. Porgandi - kõrvitsasalat	60	0,54	2,6	6,9	54,7
6. Mustikatee	200	0	0	7,75	31,8
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi Seemne Ruks (G)	30	2,61	2,55	11,58	81,9
9. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		26,26	28,16	83,78	713,1
	Keskmine:	29,69	28,5	107,49	827,45

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