

Esmaspäev, 11.10.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakkliha - köögiviljakaste peekoniga (G/L)	125	6,21	12,41	3,54	155,4
2. Keedetud makaronid (G,L)	70	2,68	1,96	17,67	101,7
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Aurutatud rohised herned, mais	60	2,98	2,32	7,78	65,7
5. Valge peakapsasalat ürtidega	50	0,53	2,09	2,38	31,4
6. Porgandisalat oliiviõliga	50	0,48	2,69	3,66	41,9
7. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Seemne Ruks (G)	15	1,31	1,28	5,79	40,9
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
		24,97	30,58	114,75	857,2
Teisipäev, 12.10.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Talupojasupp (G)	300	6,02	10,76	24,21	224
2. Kakaovaht kodusaiamooisiga (L)	150	11,25	13,31	28,19	285,5
3. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
4. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
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. Pirn ja punase kapsa lõigud	150	0,48	0,61	16,11	73,7
		27,97	30,86	99,2	808,4
Kolmapäev, 13.10.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Maksastrooganov (G,L)	125	9,2	8,62	6,24	143,5
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. Aurutatud peedikuubikud	60	1,35	2,92	7,61	63,9
5. Valge peakapsasalat ürtidega	60	0,63	2,51	2,85	37,6
6. Hapukurgisalat porru- ja ürdikastmega	60	0,59	3,13	1,76	38,7
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 Rukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Südameseppik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisteraseppik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivilji: jääsalat					
		26,82	26,2	96,38	748,7
Neljapäev, 14.10.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp veiseliha-, muna- ja hapukoorega (L,M)	300	4,75	14,48	11,66	202
2. Mustikakissell röstitud kaerahelvestega (G)	150	1,68	3,86	32,36	175,5
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisteraseppik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
5. Leiburi Kaeraseppik (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
		17,53	24,89	96,14	697,5
Reede, 15.10.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanakintsuliha brokoli ja lillkapsaga kastmes (G,L)	150	11,35	6,96	4,4	129,3
2. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
3. Sõmer riis	90	2,03	1,92	23,95	124,4
4. Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	60	1,49	1,96	4,79	44
5. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	60	0,85	1,54	3,57	32,4
6. Kapsa-porgandi ja kurgisalat	60	0,67	3,14	3,56	46,6
7. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Rukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Leiburi Kaeraseppik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisteraseppik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
		33,29	28,49	102,69	822,5
	Keskmine:	26,12	28,2	101,83	786,86

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