

<b>Esmaspäev, 13.12.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakkliharisoto köögiviljadega	250	8,59	13,3	44,72	342,3
2. Aurutatud peedikuubikud	50	1,13	2,44	6,34	53,3
3. Porgandisalat astelpajumarjadega	60	0,57	2,65	7,2	56,5
4. Valge peakapsalat apelsini ja õunaga	60	0,71	3,13	7,56	63
5. Suveimarja tee	200	0	0	7,19	29,5
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
8. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Banaani lõik	1 tk	1,2	0,3	34,3	148,3
		<b>22,61</b>	<b>28,38</b>	<b>137,92</b>	<b>922,1</b>
<b>Teisipäev, 14.12.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Peedisupp munaga (L,M)	300	7,25	15,43	19,88	254,7
2. Mustikakissell vahukoorega (L)	150	2,41	4,92	30,77	181,8
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
5. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
6. Leburi Ruks/ täisterarukkileib/ Must seemneleib (G)	15	1,12	0,25	7,36	37,1
7. Melon ja hurmaa	50	0,33	0,02	6,95	30,1
		<b>20,22</b>	<b>26,44</b>	<b>89,79</b>	<b>696,9</b>
<b>Kolmapäev, 15.12.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Bõfstroogonov veiselihast (G,L)	150	11,06	13,04	5,39	188,7
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sõmer tatar / kruubipuder (G)	70	1,91	3,52	12,96	93,7
4. Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	50	1,24	1,63	3,99	36,6
5. Porgandi - ananassisalat	60	0,54	2	5,05	41,5
6. Hapukapsasalat õuna ja pohladega	60	0,45	2,82	3,73	43,3
7. Punasesõstrajook	200	0,26	0,19	16,06	68,7
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leburi Ruks, täisterarukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivilj: õun					
		<b>27,6</b>	<b>29,61</b>	<b>96,75</b>	<b>785,3</b>
<b>Neljapäev, 16.12.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kuldne kalasupp (lõhefileest) (SR,K)	300	10,25	13,07	12,39	214,4
2. Kakaovaht kodaiaamoosiga (L)	125	9,38	11,09	23,5	237,9
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 Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		<b>30,02</b>	<b>30,68</b>	<b>74,05</b>	<b>712</b>
<b>Reede, 17.12.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Köögiviljaragu kanalihaga(SR)	180	5,56	11,98	13,64	190,1
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sõmer riis / tatar	100	2,45	1,83	18,77	104
4. Aurutatud porgandid,türgioad,herned	50	0,5	0,92	3,78	26,1
5. Peedisalat valge peakapsaga, porgandiga ja salatikastmega	70	0,97	1,67	6,66	46,9
6. Hiinakapsasalat punase ja kollase paprikaga ja salatikastmega	70	1,07	2,55	4,29	45,7
7. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
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
		<b>28,35</b>	<b>29,33</b>	<b>115,82</b>	<b>863,8</b>
	Keskmine:	<b>25,76</b>	<b>28,89</b>	<b>102,87</b>	<b>796,02</b>

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