

Esmaspäev, 13.09.2021					
	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff kanalihaga	250	13,81	13,48	41,5	352,1
2. Kapsa-porrulaugusalat (valge peakapsas, porru, petersell)	60	0,9	3,2	4,08	50,1
3. Porgandisalat salatikastmega	60	0,75	0,93	4,41	29,8
4. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
7. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
8. Õun ja apelsin	30	0,19	0,02	3,9	16,9
		31,73	27,58	107,82	828,6
Teisipäev, 14.09.2021					
	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka hapukoorega (L)	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Kohupiimakreem marjadega (L)	150	4,8	10,26	24,6	216
3. Köögiviljalõigud (kapsas, porgand)	50	0,57	0,17	3,71	19,2
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	30	2,34	1,13	15,15	82,2
6. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		24,66	32,89	76,09	719
Kolmapäev, 15.09.2021					
	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hautatud sealihaga tomati- ja sibulaga (G,L)	100	7,22	7,99	3,58	118,6
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatraperesõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Värske soolakurk	60	0,54	0,09	2,02	11,3
5. Peedisalat salatikastmega	60	0,83	0,75	6,39	36,6
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
9. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
10. PRIA koolipuuvili / köögivilj: ploomid					
		25,03	17,61	104,24	693,8
Neljapäev, 16.09.2021					
	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklisupp	300	5,91	11,76	23,64	230,5
2. Leivasupp vahukoorega (G,L)	150	3,59	3,69	52,6	264,7
3. Köögivilja lõigud	50	0,57	6,12	2,71	70,3
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	30	2,34	1,13	15,15	82,2
6. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		20,96	28,45	113,11	814,3
Reede, 17.09.2021					
	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha strooganov (G,L)	170	14,92	12,59	5,3	200
2. Kartulipüree (L)	100	2,1	2,67	14,52	92,9
3. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Kaalika- porgandisalat	60	0,66	0,18	11,03	49,6
5. Hiinakapsasalat maisi, tilli ja paprikaga	60	1,77	3,36	4	54,9
6. Hibiskuse tee	200	0,09	0,03	9,51	39,7
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
9. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		32,7	27,13	102,94	808,5
	Keskmine:	27,02	26,73	100,84	772,81

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