

Esmaspäev, 14.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff kanalihaga	250	13,81	13,48	41,5	352,1
2. Soe piimakaste (G,L)	50	1,26	0,84	3,01	25,3
3. Kapsa-porrulaugusalat (valge peakapsas, porru, petersell)	60	0,9	3,2	4,08	50,1
4. Porgandisalat salatikastmega	60	0,75	0,93	4,41	29,8
5. Riivitud kaalikasalat	60	0,77	1,81	4,62	38,9
6. Kakao (L)	200	5,5	3,62	20,26	139,2
7. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
8. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Südameseplik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
10. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
11. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		33,26	29,7	116,23	889,2
Teisipäev, 15.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Taimne teisipäev: Hernesupp odrakruubi, porgandi ja lillkapsastega (G)	300	9,8	5,98	35,92	243
2. Maisimannavaht	150	3,4	1,99	34,14	172,5
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
4. Leiburi Kaeraseplik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
5. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
6. Leiburi Ruks, täisterarukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. PRIA koolipuuvili / köögivili: REDIS					
		23,38	13,89	102,11	643,7
Kolmapäev, 16.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kõpsetatud kalkunikintsuliha koorekastmes (G,L)	150	16,71	11,45	4,34	192,8
2. Kartulipüree (L)	80	1,68	2,12	11,61	74,2
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Aurutatud türgioad	50	0,82	2,15	3,06	35,9
5. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
6. Valge peakapsasalat viinamarjadega	50	0,7	0,26	5,19	26,6
7. Piparmünditee	200	0	0	12,07	49,5
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisteraseplik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
10. Leiburi Kaeraseplik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisteraseplik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		32,61	25,85	93,01	755,4
Neljapäev, 17.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalasupp (mereahvena fileest) riisi ja munaga (K,M,L)	300	7,81	11,58	13,49	195
2. Kohupiima-banaanivaht (L)	150	7,11	7,55	23,07	193,9
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
4. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
5. Leiburi Kaeraseplik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisteraseplik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
7. PRIA koolipuuvili / köögivili: jäasalat	50	0,55	0,1	1,5	9,3
		25,67	25,59	70,35	631,6
Reede, 18.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Tomatine sealihapada	130	13,88	15,36	4,21	216,9
2. Keedetud kartulid	90	1,72	0,09	15,13	69,9
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Odrakruubipuder, sõmer (G)	50	1,19	3,34	9,74	75,8
5. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	50	0,83	1,96	3,13	34,5
6. Porgandisalat apelsiniga	50	0,51	1,93	4,54	38,6
7. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Leiburi Kaeraseplik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisteraseplik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: PIRN					
		31,55	31,52	103,35	846,2
	Keskmine:	29,29	25,31	97,01	753,22

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga - (pr)

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt. Menüüs, toidu nimetuse järel märgitud allergeen, on selles toidus: G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja