

Esmaspäev, 14.02.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	250	11,82	16,25	37,22	352,1
2. Soe piimakaste (G,L)	50	1,26	0,87	3,01	25,6
3. Aurutatud porgandid,türgioad,herned	50	0,5	0,92	3,78	26,1
4. Kapsa-porrulaugusalat (valge peakapsas, porru, petersell)	60	0,9	3,2	4,08	50,1
5. Riivitud kaalikasalat	60	0,77	1,81	4,62	38,9
6. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
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 Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisteraseplik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
11. Õun ja apelsin	50	0,31	0,03	6,49	28,1
		31,31	33,24	110,86	892
Teisipäev, 15.02.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp sealihaga, hapukoorega (L)	300	5,2	12,62	18,69	215,3
2. Kamavaht moosiga (G,L)	150	5,13	23,19	38,07	392,8
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. 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. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		20,54	42,34	95,6	869,9
Kolmapäev, 16.02.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kala punases köögivilja kastmes (G,L,K)	100	7,33	8,31	4,83	127,2
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kartulipüree (L)	70	1,47	1,87	10,16	65,1
4. Aurutatud rohelised herned, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Kapsasalat kõrvitsa ja õuntega	60	0,58	3,12	4,99	51,9
6. Porgandisalat apelsiniga	60	0,61	2,31	5,45	46,3
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 Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisteraseplik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivilj: PIRN					
		25,5	26,2	104,21	775,5
Neljapäev, 17.02.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanasupp nuudlitega (G)	300	6,74	12,52	15,72	208,5
2. Kissell puuviljadest vahukoorega (L)	150	0,89	5,36	35,41	198,7
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. 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. Apelsin ja punase kapsa lõigud	50	0,44	0,09	5,32	24,5
		18,28	24,5	88,74	666,6
Reede, 18.02.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Azuu kalkunilihast (G,L)	150	14,08	7,74	3,94	145,8
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. Aurutatud türgioad	50	0,82	2,15	3,06	35,9
5. Hapukurgi-peedisalat	50	0,61	1,86	4,15	36,8
6. Kaalikasalat porgandi ja apelsiniga	50	0,52	2,64	4,3	44,3
7. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
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 seemneleib (G)	15	1,12	0,25	7,36	37,1
		30,72	23,18	88,58	704,7
	Keskmine:	25,27	29,89	97,6	781,75

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