

<b>Esmaspäev, 15.11.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Tšahhobili	150	22,86	8,05	3,55	183,1
2. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
3. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	50	1,24	1,63	3,99	36,6
5. Hiinakapsasalat maisi, tilli ja paprikaga	60	1,77	3,36	4	54,9
6. Kaalika- porgandisalat	60	0,66	0,18	11,03	49,6
7. Marjatee	200	0	0	0	0
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
10. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
11. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
12. Puuviljavalik	50	0,14	0,23	9,61	42,1
		<b>40,61</b>	<b>21,46</b>	<b>98,35</b>	<b>769,4</b>
<b>Teisipäev, 16.11.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellissupp riisiga (SR,G,L,SO,M)	300	7,94	13,08	18,46	229,9
2. Kohupiimakreem marjadega (L)	150	4,8	10,26	24,6	216
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. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
6. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Õun ja paprikaribad	50	0,18	0,03	6,16	26,3
		<b>23,33</b>	<b>29,73</b>	<b>80,68</b>	<b>702,9</b>
<b>Kolmapäev, 17.11.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hautatud sealiha tomati-ja sibulaga (G,L)	150	10,84	11,99	5,38	177,9
2. Kartulipüree (L)	100	2,1	2,67	14,52	92,9
3. Tatrapuder,sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Aurutatud herned	50	2,48	2,57	6,46	60,6
5. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	60	1	2,35	3,75	41,4
6. Porgandisalat apelsiniga	60	0,61	2,31	5,45	46,3
7. Taimetee	200	0,1	0	16,08	66,4
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
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: PIRN					
		<b>30,08</b>	<b>30,84</b>	<b>97,37</b>	<b>809,3</b>
<b>Neljapäev, 18.11.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hernesupp sealihaga (G)	300	9,98	14,43	25,29	278,8
2. Mustsõstra manna vaht (G)	150	3,23	0,39	46,73	208,4
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Rukkileib(G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
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. Apelsin ja punase kapsa lõigud	50	0,44	0,09	5,32	24,5
		<b>23,84</b>	<b>20,98</b>	<b>109,39</b>	<b>741,4</b>
<b>Reede, 19.11.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Azuu kalkuniliha (G,L)	150	14,08	7,74	3,94	145,8
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
4. Aurutatud brokoli, lillkapsas ja porgand	50	1,19	0,33	3,84	23,7
5. Hapukurgisalat hiinakapsa- ja tilliga	60	0,53	3,12	1,47	37,2
6. Peedisalat salatikastmega	60	0,83	0,75	6,39	36,6
7. Jõhvikajook	200	0,13	0,2	8,46	37
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. 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
		<b>30,35</b>	<b>21,37</b>	<b>82,16</b>	<b>660</b>
	Keskmine:	<b>29,64</b>	<b>24,88</b>	<b>93,59</b>	<b>736,6</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