

Esmaspäev, 15.02.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafrikassee juustuga (G,L)	125	11,08	8,27	3,55	136,9
2. Kirju riis	100	1,9	2,5	22,23	122,2
3. Penne pasta (G)	70	2,38	0,56	14,56	74,7
4. Röstitud porgandi- ja pastinaagiribad ürtidega	50	0,58	3,01	4,06	47
5. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	60	0,93	2,3	4,32	42,9
6. Porgandisalat mahlaga	50	0,47	0,18	5,1	24,5
7. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
10. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		27,85	22,84	96,41	721,9
Teisipäev, 16.02.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp suitsuliha ja kruupidega (G)	300	13,99	12,72	44,24	357
2. Vastlakukkel	60	2,12	10,74	16,69	177
3. Mandariin	70	0,14	0,07	6,72	28,8
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
6. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		27,14	29,87	100,82	802,4
Kolmapäev, 17.02.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakkliha - värskekapsahautis	150	5,14	7,22	6,86	116,4
2. Keedetud kartulid	170	3,24	0,18	28,57	132,1
3. Aurutatud peedikuubikud	50	1,13	2,44	6,34	53,3
4. Aedvilja toorsalat (kurk,hiinakapsas, till)	60	0,8	2,57	2,97	39,3
5. Porgandisalat pohladega	60	0,56	2,65	4,44	45,1
6. Maasika-jogurti smuuti	150	2,23	1,23	21,07	107
7. Piim 2,5%(L)	150	4,95	3,87	7,95	88,9
8. Leiburi Seemne Ruks (G)	30	2,61	2,55	11,58	81,9
9. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
10. PRIA koolipuuvili / köögivilj: õun					
		22,66	23,32	98,56	713,9
Neljapäev, 18.02.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	6,07	14,73	25,98	268,4
2. Mannavaht jõhvikatest (G,L)	150	4,94	1,96	40,7	205,3
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Banaan ja redise lõigud	50	0,62	0,21	9,33	42,8
5. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
6. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		22,15	23,04	110,33	757,4
Reede, 19.02.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast (G,L)	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Kartulipüree (L)	170	3,57	4,53	24,68	158
3. Valge peakapsasalat ürtidega	50	0,53	2,09	2,38	31,4
4. Peedisalat mädarõikaga	50	0,62	2,61	5,78	50,5
5. Hautatud aedviljad (suvikõrvits, aedoad, paprika kollane, porgand)	50	0,68	1,85	3,83	35,7
6. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Seemne Ruks (G)	30	2,61	2,55	11,58	81,9
9. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
10. Kringel	75	9	6,15	54,3	316,7
		35,17	37,69	140,73	1071,8
	Keskmine:	26,99	27,35	109,37	813,48

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt
G-glüteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala