

Esmaspäev, 16.01.2023	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste köögiviljadega (G,L)	150	7,38	10,79	6,42	157
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Odrakruubipuder, sõmer (G)	100	2,38	6,67	19,49	151,7
5. Porgand riivitud	50	0,5	0,2	3,85	19,7
6. Punase kapsa salat hapukoorega (L)	50	0,46	2,08	3,21	34,4
7. Mustikatee,suhkruta	200	0,06	0,06	1,24	5,9
8. PRIA Piimatoode (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
9. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
10. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
11. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
12. Puuvili	150	0	0	19,65	80,6
		25,16	28,03	128,97	892,6
Teisipäev, 17.01.2023	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp suitsuliha ja kruupidega (G)	300	13,99	12,72	44,24	357
2. Kamavaht hapukoorega (G,L)	150	5,06	32,4	31,37	450,7
3. PRIA Piimatoode (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
4. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
5. Leiburi Ruks, täisterarukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
7. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		29,24	51,04	107,66	1036
Kolmapäev, 18.01.2023	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanaliha brokoli ja lillkapsaga kastmes (G,L)	150	11,24	7,5	4,54	134,4
2. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
3. Sõmer riis	90	2,03	1,92	23,95	124,4
4. Aurutatud herved	60	2,98	3,09	7,76	72,7
5. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	60	0,85	1,54	3,57	32,4
6. Kapsa-porgandi ja kurgisalat	60	0,67	3,14	3,56	46,6
7. Kakao (L)	200	5,5	3,62	20,26	139,2
8. PRIA Piimatoode (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
9. Leiburi Rukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
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: REDIS					
		34,67	29,82	106,79	857,3
Neljapäev, 19.01.2023	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalaseljanka hapukoorega (L,K)	300	7,64	11,67	11,85	188,4
2. Mustsõstra mannavaht (G)	150	3,23	0,39	46,73	208,4
3. PRIA Piimatoode (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
4. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
5. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	30	2,34	1,13	15,15	82,2
7. PRIA koolipuuvili / köögivili : lillkapsas					
		24,17	19,17	107,05	716,3
Reede, 20.01.2023	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast (G,L)	150	11,46	14,55	6,81	210,2
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	50	0,7	0,1	1,6	10,4
5. Hiinakapsasalat maisi, tilli ja paprikaga	60	1,77	3,36	4	54,9
6. Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	60	1,27	4,58	4,77	67,4
7. Marjatee, suhkruta	200	0,17	0,11	1,79	9,1
8. PRIA Piimatoode (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
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. PRIA koolipuuvili / köögivili: PIRN					
		29,32	30,51	86,14	757,2
	Keskmine:	28,51	31,71	107,32	851,86

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