

Esmaspäev, 16.11.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud hakklihapallid kooseses kastmes (G,L)	125	8,37	10,17	11,28	175,2
2. Tatrapuder, sõmer	170	6,15	5,87	34,26	220,3
3. Värske kurgi-, tomati- ja hiinakapsasalat	50	0,86	2,16	2,55	34
4. Porgandisalat oliiviõliga	50	0,48	2,69	3,66	41,9
5. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
6. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		26,83	27,04	98,21	764,2
Teisipäev, 17.11.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka hapukoorega (L)	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Marjakissell vahukoorega (L)	225	1,08	12,22	31,31	246,4
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
5. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		19,99	34,15	79,44	725,2
Kolmapäev, 18.11.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakkliha - värsketahautis	260	8,9	12,52	11,89	201,7
2. Keedetud kartulid	170	3,24	0,18	28,57	132,1
3. Porgandi - kõrvitsasalat	50	0,45	2,17	5,75	45,6
4. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Suveimarja tee	200	0	0	7,19	29,5
6. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Rukkileib(G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
8. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
9. PRIA koolipuuvili / köögivilj: tomat	50	0,35	0,11	1,85	10
		24,15	22,59	96,19	703,5
Neljapäev, 19.11.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp	300	9,68	11,99	12,39	202
2. Kohupiima ja riivrukkileiva magustoit (G,L)	150	5,69	5,08	30,83	197
3. Banaan	75	1,15	0,55	24,69	111,1
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
6. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		27,11	23,79	102,59	753
Reede, 20.11.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha magus-hapukastmes (G)	125	11,04	7,25	3,05	125,2
2. Sõmer riis	170	3,84	3,63	45,23	235
3. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,73	0,63	2,85	20,5
4. Kaalika- porgandisalat	50	0,55	0,15	9,19	41,3
5. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
8. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		27,68	17,78	123,72	786,1
	Keskmine:	25,15	25,07	100,03	746,4

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