

<b>Esmaspäev, 17.10.2022</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid singi-köögiviljadega (G)	250	14,22	11,31	44,61	346,4
2. Soe piimakaste (G,L)	50	1,26	0,84	3,01	25,3
3. Riivitud keedupeet	60	1,27	4	6,09	67,4
4. Porgandisalat apelsiniga	50	0,51	1,93	4,54	38,6
5. Punase kapsa ja apelsini salat	50	0,13	2,14	4,33	38,2
6. Taimetee	200	0,1	0	16,08	66,4
7. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
8. Leiburi Eve-Kati seemneleib (G)	15	0,78	0,14	7,1	33,5
9. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
10. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
11. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		<b>27,48</b>	<b>26,53</b>	<b>116,95</b>	<b>838,9</b>
<b>Teisipäev, 18.10.2022</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Taimne teisipäev: Lillkapsasupp valgete ubadega	300	4,88	5,51	20,47	155,1
2. Taimne teisipäev: Virsiku-mannavaht (G)	150	2,34	0,22	26,11	118,7
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
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. PRIA koolipuuvili / köögivili: valge peakapsas					
		<b>17,41</b>	<b>11,64</b>	<b>78,62</b>	<b>502</b>
<b>Kolmapäev, 19.10.2022</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Sealiha strooganov porgandi ja apelsiniga röösakoorekastmes (G,L)	150	11,54	10,19	5,29	163,8
2. Kartuli-tangupuder (G,L)	100	1,82	4,07	15,25	107,9
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. Hibiskuse tee	200	0,09	0,03	9,51	39,7
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
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>30,49</b>	<b>30,32</b>	<b>91,44</b>	<b>781,9</b>
<b>Neljapäev, 20.10.2022</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kalaseljanka hapukoorega (L,K)	300	7,64	11,67	11,85	188,4
2. Mustikakissell röstitud kaerahelvestega (G)	150	1,68	3,86	32,36	175,5
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
4. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
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. PRIA koolipuuvili / köögivili: TOMAT					
		<b>19,54</b>	<b>21,52</b>	<b>75,9</b>	<b>591,4</b>
<b>Reede, 21.10.2022</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Küpsetatud kanapoolkoivad	125	21,53	10,31	0,77	187,3
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Aurutatud peedikuubikud	50	0,69	1,36	4,96	35,8
5. Punase kapsa ja apelsini salat	60	0,15	2,57	5,19	45,8
6. Porgandisalat pohladega	60	0,56	2,65	4,44	45,1
7. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
9. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
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: õun					
		<b>37,61</b>	<b>24,93</b>	<b>112,08</b>	<b>845,6</b>
	Keskmine:	<b>26,51</b>	<b>22,99</b>	<b>95</b>	<b>711,96</b>

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 - soia