

<b>Esmaspäev, 18.10.2021</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. Aurutatud peedikuubikud	60	1,35	2,92	7,61	63,9
3. Porgandisalat apelsiniga	50	0,51	1,93	4,54	38,6
4. Punase kapsa salat,till	50	0,09	4,15	4,05	55,6
5. Taimetee	200	0,1	0	16,08	66,4
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Eve-Kati seemneleib	15	0,78	0,14	7,1	33,5
8. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
10. Ploom ja varsselleri lõigud	50	0,39	0,27	4,53	22,7
		<b>26,65</b>	<b>27,1</b>	<b>112,16</b>	<b>821,1</b>
<b>Teisipäev, 19.10.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kalasupp värskest lõhest (L,SR,M)	300	8,31	13,21	21,51	245,1
2. Kohupiima - õunavaht röstitud kaerahelvestega (L)	150	18,32	9,8	23,32	261,9
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi 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 Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
7. Pirn ja porgandi lõigud	50	0,32	0,22	5,41	25,6
		<b>37,12</b>	<b>29,69</b>	<b>82,89</b>	<b>768,2</b>
<b>Kolmapäev, 20.10.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanafrikassee juustuga (G,L)	130	11,53	8,6	3,69	142,4
2. Kartulipüree (L)	80	1,68	2,13	11,61	74,3
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Aurutatud herved	50	2,48	2,57	6,46	60,6
5. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
6. Valge peakapsasalat viinamarjadega	50	0,7	0,26	5,19	26,6
7. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
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 / köögivilj: õun					
		<b>30,09</b>	<b>23,64</b>	<b>112,7</b>	<b>805,3</b>
<b>Neljapäev, 21.10.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Rassolnik hapukoorega (G,L)	300	5,12	15,23	23,1	257,3
2. Karamellkissell moosiga (L)	150	3,31	2,52	26,1	144
3. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
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 Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
7. Köögiviljalõigud ( brokoli,lillkapsas)	50	1,35	0,17	3,12	19,9
		<b>19,99</b>	<b>24,48</b>	<b>83,61</b>	<b>652,4</b>
<b>Reede, 22.10.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Tomatine sealihapada punaste ubadega	130	13,88	15,36	4,21	216,9
2. Keedetud kartulid	90	1,72	0,09	15,13	69,9
3. Tatraperu, sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Odrakruubipuder, sõmer (G)	50	1,19	3,34	9,74	75,8
5. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	50	0,83	1,96	3,13	34,5
6. Porgandisalat apelsiniga	50	0,51	1,93	4,54	38,6
7. Piparmünditee, vähese suhkruga/ suhkruta	200	0,02	0,01	3,9	16,1
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
		<b>31,09</b>	<b>31,63</b>	<b>86,37</b>	<b>775,7</b>
	Keskmine:	<b>28,99</b>	<b>27,31</b>	<b>95,55</b>	<b>764,56</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