

| Esmaspäev, 02.05.2022 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|---|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Hakklihakaste porgandiga (G,L) | 150 | 7,6 | 9,49 | 5,61 | 142,5 |
| 2. Keedetud kartulid | 100 | 1,91 | 0,1 | 16,81 | 77,7 |
| 3. Tatrapuder,sõmer | 70 | 2,55 | 2,43 | 14,11 | 90,9 |
| 4. Aurutatud rohised herved, mais | 50 | 2,49 | 1,93 | 6,48 | 54,7 |
| 5. Valge peakapsalat porgandi- ja kaalikaga | 60 | 0,71 | 3,18 | 4,72 | 51,8 |
| 6. Hapukurgisalat hiinakapsa- ja tilliga | 60 | 0,53 | 3,12 | 1,47 | 37,2 |
| 7. Tee sidruniga vähese suhkruga | 200 | 0,07 | 0,03 | 13,49 | 55,9 |
| 8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L) | 200 | 6,6 | 5,2 | 9,6 | 114,8 |
| 9. Leiburi Ruks, täisterarukkileib (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. Puuvili | 150 | 0 | 0 | 19,65 | 80,6 |
| | | 26,03 | 26,78 | 114 | 823,2 |
| Teisipäev, 03.05.2022 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Taimne teisipäev: Kartuli-porgandi-kaalika-kapsahautis kikerhernestega (L) | 250 | 5,98 | 9,32 | 32,17 | 243,1 |
| 2. Hiinakapsasalat maisi, tilli ja paprikaga | 50 | 1,47 | 2,8 | 3,33 | 45,8 |
| 3. Porgand riivitud | 50 | 0,5 | 0,2 | 3,85 | 19,7 |
| 4. Riivitud kaalikasalat | 50 | 0,64 | 1,51 | 3,85 | 32,4 |
| 5. Piim 2,5%(L) | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 6. Aedmarjamahl | 200 | 1 | 0,06 | 29 | 123,6 |
| 7. Must rukkileib (G) | 15 | 0,99 | 0,19 | 7,65 | 37,2 |
| 8. Südamesepik (G) | 15 | 1,5 | 0,47 | 6,59 | 37,5 |
| 9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G) | 15 | 1,17 | 0,56 | 7,57 | 41,1 |
| 10. Puuvili | 150 | 0 | 0 | 19,65 | 80,6 |
| | | 19,85 | 20,26 | 124,26 | 779,3 |
| Kolmapäev, 04.05.2022 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Bigos sealihaga | 130 | 6,37 | 7,08 | 5,84 | 115,9 |
| 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 brokoli, lillkapsas, porgand | 50 | 1,24 | 1,63 | 3,99 | 36,6 |
| 5. Hiinakapsasalat värskel kurgi ja paprikaga | 60 | 0,9 | 3,16 | 2,38 | 42,8 |
| 6. Peedisalat seesamiseemnetega (S) | 60 | 0,87 | 2,85 | 5,66 | 53,3 |
| 7. Kakao (L) | 200 | 5,5 | 3,75 | 20,26 | 140,5 |
| 8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L) | 100 | 3,3 | 2,6 | 4,8 | 57,4 |
| 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 / köögivilj: õun | | | | | |
| | | 25,47 | 24,03 | 99,38 | 735,4 |
| Neljapäev, 05.05.2022 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Kinoa-kalasupp (K) | 300 | 9,26 | 16,3 | 21,23 | 276,6 |
| 2. Kohupiima-banaanivaht (L) | 150 | 7,11 | 7,55 | 23,07 | 193,9 |
| 3. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L) | 200 | 6,6 | 5,2 | 9,6 | 114,8 |
| 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 |
| 6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G) | 20 | 1,56 | 0,75 | 10,1 | 54,8 |
| 7. Köögiviljalõigud (brokoli,lillkapsas) | 50 | 1,35 | 0,17 | 3,12 | 19,9 |
| | | 29,79 | 31,16 | 91,03 | 785,2 |
| Reede, 06.05.2022 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Kalkunilihakaste köögiviljadega (L,G) | 125 | 7,14 | 8,24 | 10,66 | 149,7 |
| 2. Sõmer riis | 100 | 2,26 | 2,14 | 26,61 | 138,2 |
| 3. Kuskuss | 70 | 1,21 | 1,39 | 11,38 | 64,6 |
| 4. Aurutatud türgioad | 50 | 0,82 | 2,15 | 3,06 | 35,9 |
| 5. Peedisalat seesamiseemnetega (S) | 60 | 0,87 | 2,85 | 5,66 | 53,3 |
| 6. Hiinakapsasalat värskel kurgi ja tomatiga | 60 | 0,81 | 2,56 | 1,99 | 35,3 |
| 7. Mustsõstrajook | 200 | 0,35 | 0,13 | 15,22 | 65,1 |
| 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. Kodune sepik (G) | 15 | 1,46 | 0,45 | 6,32 | 36 |
| 11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G) | 15 | 1,17 | 0,56 | 7,57 | 41,1 |
| | | 23,87 | 25,81 | 106,06 | 772,8 |
| | Keskmine: | 25 | 25,61 | 106,95 | 779,17 |

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

Kool

Peakokk