

<b>Esmaspäev, 02.11.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pastaroor singi, peekoni ja köögiviljadega (G,L)	260	18,66	13,57	47,83	398,8
2. Peakapsasalat hapukurgiga	50	0,62	2,62	2,59	37,5
3. Porgandisalat oliiviõliga	50	0,48	2,69	3,66	41,9
4. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
5. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
7. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>30,29</b>	<b>24,9</b>	<b>102,6</b>	<b>776,4</b>
<b>Teisipäev, 03.11.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Värskekapsaborš hapukoorega (L)	300	6,61	13,73	16,99	224,4
2. Kohupiimavaht kakaoga ja kodusuupõõsiga (L)	150	5,67	10,45	32,69	254,4
3. Pirn	75	0,3	0,3	7,95	36,6
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
6. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		<b>23,55</b>	<b>30,61</b>	<b>90,96</b>	<b>754,2</b>
<b>Kolmapäev, 04.11.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt (G)	125	11,39	2,14	5,87	90,7
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Porgandi - ananassisalat	50	0,45	1,67	4,21	34,6
4. Aedvilja toorsalat (kurk,hiinakapsas, till)	50	0,67	2,14	2,47	32,8
5. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
6. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
8. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
9. PRIA koolipuuvili / köögivili : lillkapsas					
		<b>27,41</b>	<b>15,35</b>	<b>115,78</b>	<b>729,8</b>
<b>Neljapäev, 05.11.2020</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)	220	4,85	3,7	38,29	211,2
3. Banaan	75	1,15	0,55	24,69	111,1
4. Piim 2,5%(L)	150	4,95	3,87	7,95	88,9
5. Leburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>19,92</b>	<b>24,41</b>	<b>118,67</b>	<b>795,2</b>
<b>Reede, 06.11.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud kalapallid kooseses kastmes (G,L)	125	11	11,75	8,48	189,2
2. Kartulipüree (L)	170	3,57	4,53	24,68	158
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
4. Porgandisalat pohladega	50	0,47	2,21	3,7	37,6
5. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
6. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
8. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		<b>26,1</b>	<b>27,26</b>	<b>84,4</b>	<b>706,6</b>
		<b>25,45</b>	<b>24,51</b>	<b>102,48</b>	<b>752,44</b>

Keskmine: 25,45 24,51 102,48 752,44

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