

Esmaspäev, 20.12.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Verivorst (G(m,l,sr))	65	4,81	4,16	7,02	87,2
2. Keedetud kartulid	150	2,86	0,16	25,21	116,6
3. Soe piimakaste (G,L)	50	1,26	0,87	3,01	25,6
4. Kõrvitsa - porgandisalat	70	0,62	0,21	9,86	44,9
5. Valge peakapsasalat apelsini ja õunaga	70	0,83	3,65	8,82	73,5
6. Pohlamoos	50	0,1	0	22,5	92,7
7. Jõhvikajook	200	0,13	0,2	8,46	37
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Ruks/ täisterarukkileib/ Must seemneleib (G)	15	1,12	0,25	7,36	37,1
10. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
11. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
12. Puuvili	150	0	0	19,65	80,6
		20,96	15,45	135,93	786,9
Teisipäev, 21.12.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka hapukoorega (L)	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Piparkook (M,G)	50	3,15	10,75	34,8	255,6
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
5. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
6. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		21,97	32,67	86,42	748,3
	Keskmine:	21,47	24,06	111,18	767,6

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