

<b>Esmaspäev, 20.09.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakkliha - värskekapsahautis	170	5,82	8,19	7,78	131,9
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. Porgandisalat apelsiniga	70	0,71	2,7	6,36	54,1
5. Peedisalat köömnetega	60	0,86	3,23	6,33	59,5
6. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	30	2,34	1,13	15,15	82,2
9. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
10. Puuviljavalik	50	0,14	0,23	9,61	42,1
		<b>22,03</b>	<b>22,88</b>	<b>113,53</b>	<b>768,6</b>
<b>Teisipäev, 21.09.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanasupp nuudlitega (G)	300	6,86	11,4	15,67	198,3
2. Pannkoogid koduaiamoosiga (G,L,m)	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Köögiviljalõigud ( brokoli,lillkapsas)	50	1,35	0,17	3,12	19,9
4. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
5. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
6. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>25,72</b>	<b>29,74</b>	<b>94,95</b>	<b>771,4</b>
<b>Kolmapäev, 22.09.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pastaroog singi, peekoni ja köögiviljadega (G,L)	280	20,1	14,61	51,51	429,5
2. Punase kapsa salat,till	60	0,1	4,98	4,86	66,7
3. Porgandisalat salatikastmega	60	0,75	0,93	4,41	29,8
4. Punasesõstrajook	200	0,26	0,19	16,06	68,7
5. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
7. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
8. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		<b>32,19</b>	<b>26,86</b>	<b>110,17</b>	<b>833,4</b>
<b>Neljapäev, 23.09.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	6,07	14,73	25,98	268,4
2. Magustoit banaani- ja jogurtiga (L)	150	3,37	2,05	37,83	188
3. Köögiviljalõigud (kaalikas, porgand)	50	0,5	0,19	3,81	19,4
4. Piim 2.5% / Keefir 2,5% (L)	200	6,6	5,1	10,6	118
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	30	2,34	1,13	15,15	82,2
6. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>20,8</b>	<b>24,01</b>	<b>101,99</b>	<b>726,7</b>
<b>Reede, 24.09.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Lõhe kooses juurvilja kastmes (G,L,K)	150	12,21	10,84	6,93	179,3
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. Porgandi - ananassisalat	60	0,54	2	5,05	41,5
5. Hiinakapsasalat värske kurgi, tilli ja punase redisega	60	0,85	2,55	2,11	35,8
6. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Ruks, täisterarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
9. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		<b>27,6</b>	<b>23,01</b>	<b>98,4</b>	<b>730,6</b>
	Keskmine:	<b>25,67</b>	<b>25,3</b>	<b>103,81</b>	<b>766,14</b>

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