

Esmaspäev, 21.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kaste Carbonara (G,L)	150	7,4	13,16	7,46	183,3
2. Keedetud makaronid (G)	100	3,83	2,81	25,24	145,3
3. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Aurutatud peedikuubikud	50	1,13	2,44	6,34	53,3
5. Kaalika- porgandisalat	60	0,66	0,18	11,03	49,6
6. Hiinakapsasalat tilli ja paprikaga	60	1,77	3,36	4	54,9
7. Õuna-astelpaju mahlajook	200	0,06	0	18,54	76,3
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
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
12. Puuvili	150	0	0	19,65	80,6
		27,5	30,48	149,33	1008,4
Teisipäev, 22.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp (SR,G,L,SO,M)	300	6,07	14,73	25,98	268,4
2. Kohupiima - mangokreem (L)	150	5,22	5,51	16,58	140,6
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
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. Pirn ja redise lõigud	150	0,97	0,52	14,12	66,7
		22,46	27,27	88,97	710,5
Kolmapäev, 23.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kala Poola kastmes (valge kalafilee) (G,L,M,K)	130	11,75	6,38	3,7	122,6
2. Kartulipüree (L)	100	2,1	2,67	14,52	92,9
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. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
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					
		25,54	22,13	85,72	662
Neljapäev, 24.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp suitsuliha ja kruupidega (G)	300	13,99	12,72	44,24	357
2. Mustikakissell vahukoorega (L)	150	2,41	4,92	30,77	181,8
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. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
6. Leiburi Rukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Puuvili	150	0	0	19,65	80,6
		26,58	24,1	127,3	855,1
Reede, 25.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanaliha magushapukastmes aedubadega, aprikoosi- ja musta ploomiga (G,L)	150	12,38	11,74	10,01	201
2. Kuskuss köögiviljadega	80	1,4	3,11	12,02	83,9
3. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	50	1,24	1,63	3,99	36,6
5. Hiinakapsasalat maisi, tilli ja paprikaga	60	1,77	3,36	4	54,9
6. Kaalika- porgandisalat	60	0,66	0,18	11,03	49,6
7. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
10. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
11. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
		35,31	30,29	108,84	872,7
Keskmine:		27,48	26,86	112,03	821,75

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