

Esmaspäev, 21.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste porgandiga (G,L)	125	6,34	7,91	4,68	118,7
2. Kartuli-kõrvitsapüree (L)	100	1,85	1,94	11,43	72,5
3. Tatrapuder, sömer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Odrakruubipuder, sömer (G)	50	1,19	3,34	9,74	75,8
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. Hibiskuse-pärnaõietee suhkruta	200	0	0	0,21	0,9
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
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	50	0	0	6,55	26,9
		23,34	28,2	85,57	708,8
Teisipäev, 22.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hapukapsasupp (G,L)	300	5,66	13,74	22,22	242,1
2. Kakaovaht kodaiaamooosiga (L)	150	11,25	13,31	28,19	285,5
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
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 Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		27,13	33,03	82,11	755
Kolmapäev, 23.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanamaks tomati-hapukoorekastmes (G,L,)	150	9,19	12,04	6,96	178,2
2. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
3. Sömer riis	90	2,03	1,92	23,95	124,4
4. Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	60	1,49	1,94	4,79	43,8
5. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	60	0,85	1,54	3,57	32,4
6. Kapsa-porgandi ja kurgisalat	60	0,67	3,14	3,56	46,6
7. Kakao (L)	200	5,5	3,62	20,26	139,2
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
9. Leiburi Rukkileib (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. PRIA koolipuuvili / köögivili: REDIS					
		31,13	33,22	106,25	872,2
Neljapäev, 24.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka hapukoorega (L)	300	8,41	10,48	13,61	187,7
2. Leivavaht piimaga (G,L)	150	4,6	1,58	40,1	198
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
4. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
5. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	30	2,34	1,13	15,15	82,2
7. PRIA koolipuuvili / köögivili : lillkapsas					
		26,33	19,16	102,19	705,1
Reede, 25.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kala punases köögivilja kastmes (G,L,K)	100	7,33	8,31	4,83	127,2
2. Sömer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Keedetud kartulid	70	1,34	0,07	11,76	54,4
4. Aurutatud rohelised herned, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Punase kapsa salat kõrvitsa ja pohladeega	60	0,65	3,13	6,17	57,1
6. Porgandisalat apelsiniga	60	0,61	2,31	5,45	46,3
7. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
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. PRIA koolipuuvili / köögivili: PIRN					
		25,44	24,22	108	772,3
	Keskmine:	26,67	27,57	96,82	762,69

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga - (pr)

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt. Menüüs, toidu nimetuse järel märgitud allergeen, on selles toidus: G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja