

Esmaspäev, 21.02.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene sealiha köögiviljade ja seentega (L,G,SR)	150	13,23	17,35	3,99	232
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder,sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Aurutatud herned	50	2,48	2,57	6,46	60,6
5. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	60	1	2,35	3,75	41,4
6. Porgandisalat apelsiniga	60	0,61	2,31	5,45	46,3
7. Taimetee	200	0,1	0	16,08	66,4
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
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. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		32,28	33,64	104,83	875
Teisipäev, 22.02.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Taimne teisipäev: Kolme oa supp tomati, kartuli ja porgandiga	300	12,54	6,1	57,88	345,5
2. Mustsõstra manna vaht (G)	150	3,23	0,39	46,73	208,4
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Rukkileib(G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
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. Apelsin ja punase kapsa lõigud	50	0,44	0,09	5,32	24,5
		26,39	12,66	141,98	808
Kolmapäev, 23.02.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	16,66	3,12	0,71	100,2
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kartulipüree (L)	70	1,47	1,87	10,16	65,1
4. Soe rõsakoorekaste (G,L)	50	0,92	1,98	3,07	34,8
5. Aurutatud turgioad	50	0,82	2,15	3,06	35,9
6. Kapsasalat kõrvitsa ja õuntega	60	0,58	3,12	4,99	51,9
7. Porgandisalat apelsiniga	60	0,61	2,31	5,45	46,3
8. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
9. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
10. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
11. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: paprika					
		34,58	22,98	101,25	770,6
Keskmine:		31,08	23,09	116,02	817,89

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