

Esmaspäev, 23.11.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pastaroog hakkliha-ja köögiviljadega(G,L)	260	10,22	15,31	41,78	355,6
2. Tomati - kurgi - kapsasalat	60	0,78	1,09	2,72	24,5
3. Porgandisalat oliiviõliga	60	0,57	3,23	4,39	50,3
4. Õun	75	0	0	9,83	40,3
5. Mustikatee	200	0	0	7,75	31,8
6. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Seemne Ruks (G)	30	2,61	2,55	11,58	81,9
8. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		22,72	27,94	97,07	751
Teisipäev, 24.11.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana- nuudlisupp (G)	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Pannkoogid koduaiamoosiga (G,L)	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Köögiviljalõigud (kaalikas, kapsas)	75	0,75	0,26	5,63	28,6
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
6. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		25,46	27,03	109,8	805,9
Kolmapäev, 25.11.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha köögiviljadega (G,L)	180	14,04	15,15	5,06	219,2
2. Keedetud kartulid	170	3,24	0,18	28,57	132,1
3. Hapukapsasalat pohladega (hapukapsas, pohlad)	60	0,51	2,55	2,58	36,4
4. Peedisalat	60	0,88	1,95	7,08	50,8
5. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
6. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
8. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
9. PRIA koolipuuvili / köögivili: pirn					
		30,2	26,02	106,61	802,9
Neljapäev, 26.11.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Rassolnik hapukoorega (G,L)	300	5,12	15,23	23,1	257,3
2. Kohupiimavaht kirssidega (L)	150	6,61	2,26	22,93	142,2
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
5. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		22,62	23,83	79,2	639,1
Reede, 27.11.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud lõhe (L)	70	8,75	8	1,17	115,1
2. Kartulipüree (L)	170	3,57	4,53	24,68	158
3. Soe röösaakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Porgandi - ananassisalat	60	0,54	2	5,05	41,5
5. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	60	0,88	0,75	3,42	24,7
6. Apelsin	75	0,83	0,08	7,73	35,8
7. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
10. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		26	23,37	87,72	683,5
	Keskmine:	25,4	25,64	96,08	736,5

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt
G-glüteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala