

<b>Esmaspäev, 25.01.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Bolognese kaste (G)	125	5,95	8,37	5,42	124,5
2. Keedetud makaronid (G,L)	170	6,51	4,77	42,91	247
3. Valge redise- porgandi salat	60	0,76	0,75	2,93	22,1
4. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	60	0,85	1,54	3,57	32,4
5. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
6. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		<b>30,52</b>	<b>25,33</b>	<b>108,42</b>	<b>805,2</b>
<b>Teisipäev, 26.01.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodune seljanka hapukoorega (L)	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Puuviljadessert	150	1,94	9,15	23,64	190
3. Porgand	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Seemne Ruks (G)	30	2,61	2,55	11,58	81,9
6. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>21,98</b>	<b>33,46</b>	<b>71,9</b>	<b>696</b>
<b>Kolmapäev, 27.01.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Bõfstroogonov veiselihast (G,L)	125	9,22	10,87	4,49	157,3
2. Sõmer riis	170	3,84	3,63	45,23	235
3. Valge peakapsasalat ürtidega	60	0,63	2,51	2,85	37,6
4. Peedi-õunasalat õlikastmega	60	0,58	3,13	6,8	59,3
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 / köögivilji: tomat					
		<b>25,78</b>	<b>26,34</b>	<b>122,7</b>	<b>853,7</b>
<b>Neljapäev, 28.01.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana- nuudlisupp (G)	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Leivasupp vahukoorega (G,L)	175	4,19	4,31	61,36	308,8
3. Banaan	75	1,15	0,55	24,69	111,1
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
6. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		<b>22,66</b>	<b>19,86</b>	<b>148,95</b>	<b>888,3</b>
<b>Reede, 29.01.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Sardellid	75	9	15	5,63	199,5
2. Kartulipüree (L)	170	3,57	4,53	24,68	158
3. Soe rõõsakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Hapukapsasalat pohladega (hapukapsas, pohlad)	60	0,51	2,55	2,58	36,4
5. Porgandisalat mahlaga	60	0,56	0,22	6,11	29,4
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
8. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>25,02</b>	<b>30,32</b>	<b>76,11</b>	<b>696,6</b>
	Keskmine:	<b>25,19</b>	<b>27,06</b>	<b>105,61</b>	<b>787,98</b>

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