

Esmaspäev, 28.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste köögiviljadega (G,L)	150	7,38	10,79	6,42	157
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder,sömer	100	3,65	3,47	20,16	129,9
4. Aurutatud rohised herned, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Valge peakapsalat viinamarjadega	60	0,84	0,31	6,23	31,9
6. Hapukurgisalat hiinakapsa- ja tilliga	60	0,53	3,12	1,47	37,2
7. Hibiskuse-pärnaõietee	200	0	0	7,96	32,6
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
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	150	0	0	19,65	80,6
		26,96	26,23	116,84	833,5
Teisipäev, 29.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Taimne teisipäev: Lillkapsasupp valgete ubadega	300	4,76	6,12	18,24	151,2
2. Taimne teisipäev: Virsiku-mannavaht (G)	150	2,34	0,22	26,11	118,7
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	150	1,33	0,27	15,97	73,4
		18,63	12,68	92,36	573
Kolmapäev, 30.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kanakintsuliha koorekastmes (G,L)	150	14,45	10,84	4,3	177,7
2. Sömer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kartulipüree (L)	100	2,1	2,67	14,52	92,9
4. Aurutatud rohised herned, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Kapsasalat kõrvitsa ja õuntega	60	0,58	3,12	4,99	51,9
6. Peedisalat	60	0,88	1,95	7,08	50,8
7. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
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. PRIA koolipuuvili / köögivilj: porgand					
		33,52	29,17	109,66	858,3
Neljapäev, 31.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ungari guljašš-supp hapukoorega (L)	300	6,92	10,42	18,24	200,1
2. Banaani-jogurti magustoit (L)	150	5,66	2,56	26,06	153,8
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Seemne Ruks (G)	15	1,31	1,28	5,79	40,9
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. Puuvili	150	0	0	19,65	80,6
		23,09	20,59	94,38	673,1
Reede, 01.04.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene kalakaste (G,L,K)	125	9,58	8,89	5,22	143,4
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sömer riis / tatar	70	1,72	1,28	13,14	72,8
4. Aurutatud herned	50	2,48	2,57	6,46	60,6
5. Valge peakapsalat värskel kurgi- ja maisiga	60	0,71	3,14	4,11	49
6. Peedisalat	60	0,88	1,95	7,08	50,8
7. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5% (L)	200	6,6	5,1	10,6	118
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
10. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	20	1,56	0,75	10,1	54,8
		35,25	28,5	116,14	885,7
Keskmine:		27,49	23,43	105,88	764,75

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