

<b>Esmaspäev, 28.09.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Tomatine pastaroorog kanaliha ja peekoniga (G)	280	13,92	18,97	45,85	421,5
2. Porgandi - pirnisalat	60	0,52	2,03	5,23	42,5
3. Valge redise, varssellerisalat õuntega ja ürdikastmega	60	0,7	3,1	3,94	47,9
4. Kakao	180	4,95	3,38	18,23	126,4
5. Piim 2,5%(L)	180	5,94	4,64	9,54	106,7
6. Leiburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
7. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>29,87</b>	<b>33,19</b>	<b>107,43</b>	<b>871,6</b>
<b>Teisipäev, 29.09.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklisuppp	300	5,91	11,76	23,64	230,5
2. Riisipuder marjakisselliga (L)	300	4,44	7,32	74,78	392,9
3. Ploom ja porgandi lõigud	75	0,72	0,45	7,82	39,2
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
		<b>22,04</b>	<b>25,67</b>	<b>139,57</b>	<b>901,3</b>
<b>Kolmapäev, 30.09.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pilaff sealihast	280	13,24	18,2	41,68	394,4
2. Porgandisalat apelsiniga	60	0,61	2,31	5,45	46,3
3. Hapukurgi-peedisalat	60	0,74	2,23	4,99	44,2
4. Sidruni tee, suhkruga/ suhkruta	200	0,06	0,02	8,87	36,9
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leiburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
7. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
8. PRIA koolipuuvili / köögivilji: õun					
		<b>25,17</b>	<b>28,82</b>	<b>95,39</b>	<b>762,3</b>
<b>Neljapäev, 01.10.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Värskekapsaborš hapukoorega (L)	300	6,61	13,73	16,99	224,4
2. Puuviljadessert vahukoorega (L)	180	2,33	10,99	28,36	228
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. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>19,85</b>	<b>30,83</b>	<b>78,33</b>	<b>689,3</b>
<b>Reede, 02.10.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Veiselihakaste šampinjonidega (G,L)	280	20,68	23,82	8,4	340,8
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,53	2,42	14,11	90,7
4. Värske soolakurk	60	0,54	0,09	2,02	11,3
5. Aedvilja toorsalat (tomat,hiinakapsas, till)	60	0,8	2,57	2,97	39,3
6. Kringel	75	9	6,15	54,3	316,7
7. Jõhvikajook	200	0,24	0,42	12,06	54,4
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Rukkileib(G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
10. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>46,14</b>	<b>41,79</b>	<b>145,91</b>	<b>1176</b>
	Keskmine:	<b>28,61</b>	<b>32,06</b>	<b>113,33</b>	<b>880,11</b>

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