

Esmaspäev, 29.11.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste (G)	150	7,14	10,05	6,5	149,4
2. Keedetud makaronid (G)	70	2,68	1,96	17,67	101,7
3. Tatrapuder, sömer	100	3,65	3,47	20,16	129,9
4. Aurutatud herned	50	2,48	2,57	6,46	60,6
5. Hiinakapsasalat värskel kurgi, tilli ja maisiga	60	1,05	3,21	3,43	48,3
6. Porgand riivitud	60	0,6	0,24	4,62	23,6
7. Kibuvitsamarja tee	200	0	0	11,02	45,2
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. 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. Pirn ja kaalika lõigud	50	0,32	0,21	5,34	25,1
		28,31	28,27	105,82	812,9
Teisipäev, 30.11.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Minestrone supp (G)	300	7,29	7,95	24,89	205,9
2. Kodujuustuvaht marjadega(L)	150	15,47	15,37	10,44	249,2
3. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
4. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
5. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
7. Mandariin	50	0,1	0,05	4,8	20,6
		33,27	29,76	70,6	702,6
Kolmapäev, 01.12.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha seenekastmes (G,L)	130	10,7	9,13	2,99	141
2. Sömer riis	80	1,81	1,71	21,29	110,6
3. Kartulipüree (L)	60	1,26	1,6	8,71	55,8
4. Aurutatud porgandid,türgioad,herned	50	0,5	0,92	3,78	26,1
5. Valge redise- porgandi salat	60	0,76	0,75	2,93	22,1
6. Hapukurgi-peedisalat	60	0,74	2,23	4,99	44,2
7. Jõhvikajook	200	0,24	0,42	12,06	54,4
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. 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. PRIA koolipuuvili / köögivilj: õun					
		26,39	23,32	87,35	683,2
Neljapäev, 02.12.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklisuppi köögiviljadega	300	5,91	11,76	23,64	230,5
2. Riisimagustoit puuviljadega (L)	150	2,29	13,68	29,94	259,3
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
5. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
6. Leiburi Rukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		18,39	31,73	92,63	750,2
Reede, 03.12.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kala Poola kastmes (valge kalafilee) (G,L,M,K)	130	11,75	6,38	3,7	122,6
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sömer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	50	1,24	1,63	3,99	36,6
5. Hiinakapsasalat värskel kurgi ja paprikaga	60	0,9	3,16	2,38	42,8
6. Peedisalat röstitud seesamiseemnetega ja salatikastmega (S)	60	0,87	2,85	5,66	53,3
7. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	100	3,3	2,6	4,8	57,4
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
		25,35	19,57	88,01	646,8
	Keskmine:	26,34	26,53	88,88	719,14

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