

<b>Esmaspäev, 03.05.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud hakklihapallid kooseses kastmes (G,L)	125	8,37	10,17	11,28	175,2
2. Keedetud makaronid (G,L)	170	6,51	4,77	42,91	247
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,47	0,18	5,1	24,5
4. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
6. Piim 2,5%(L)	150	4,95	3,87	7,95	88,9
7. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>25,41</b>	<b>21,61</b>	<b>109</b>	<b>752</b>
<b>Teisipäev, 04.05.2021</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. Kohupiimavaht marjakisselliga	200	6,9	10,54	32,02	257,6
3. Banaan	70	1,08	0,52	23,05	103,7
4. Piim 2,5%(L)	150	4,95	3,87	7,95	88,9
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>25,87</b>	<b>33,86</b>	<b>96,82</b>	<b>818</b>
<b>Kolmapäev, 05.05.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanafrikassee juustuga (G,L)	125	11,08	8,27	3,55	136,9
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
4. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,77	1,92	3,6	35,7
5. Porgandi-kaalikasalat	50	0,55	1	4,12	28,5
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
9. Südameseplik (G)	20	2	0,62	8,78	50
10. PRIA koolipuuvili / köögivilji: õun					
		<b>27,47</b>	<b>22,26</b>	<b>112,07</b>	<b>779,2</b>
<b>Neljapäev, 06.05.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	6,07	14,73	25,98	268,4
2. Leivasupp vahukoorega (G,L)	200	4,79	4,92	70,13	352,9
3. Köögiviljalõigud (kaalikas, porgand)	50	0,5	0,19	3,81	19,4
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. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>21,86</b>	<b>26,19</b>	<b>134,44</b>	<b>884,5</b>
<b>Reede, 07.05.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Guljašš sealihast (G,L)	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
5. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Südameseplik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		<b>26,1</b>	<b>26,04</b>	<b>79,36</b>	<b>674,6</b>
	Keskmine:	<b>25,34</b>	<b>25,99</b>	<b>106,34</b>	<b>781,64</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