

Esmaspäev, 03.10.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste (G)	150	7,14	10,05	6,5	149,4
2. Keedetud pasta (G)	70	2,75	3,31	15,65	106,2
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Aurutatud peedikuubikud	60	0,82	1,64	5,95	43
5. Kaalikalasalat õuntega	50	0,4	2,62	4,52	44,5
6. Punase kapsa ja apelsini salat	50	0,13	2,14	4,33	38,2
7. Taimetee	200	0,1	0	16,08	66,4
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
9. Leiburi Eve-Kati seemneleib (G)	15	0,78	0,14	7,1	33,5
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	50	0	0	6,55	26,9
		22,9	27,56	109,94	801
Teisipäev, 04.10.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Rassolnik hapukoorega (G,L)	300	5,12	15,23	23,1	257,3
2. Karamellkissell moosiga (L)	150	3,31	2,42	26,1	143,1
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
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. PRIA koolipuuvili / köögivilj: v. kurk					
		18,84	23,84	80,67	629,7
Kolmapäev, 05.10.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kala punases köögivilja kastmes (G,L,K)	100	7,33	8,31	4,83	127,2
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kartulipüree (L)	70	1,47	1,86	10,16	64,9
4. Aurutatud rohelised herned, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Hiinakapsasalat redise, selleri ja tilliga (SR)	60	1,03	2,58	2,33	37,8
6. Riivitud keedupeet	60	1,27	4	6,09	67,4
7. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
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: PIRN					
		26,61	27,13	103,2	784,6
Neljapäev, 06.10.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hapukapsasupp (G,L)	300	5,66	13,74	22,22	242,1
2. Pannkoogid koduaiamoosiga (G,L,m)	150	7,01	11,72	42,64	312,6
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
4. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
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. PRIA koolipuuvili / köögivilj: porgand					
		22,89	31,66	97	786
Reede, 07.10.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Tšahhobili	150	22,86	8,05	3,55	183,1
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Keedetud kartulid	70	1,34	0,07	11,76	54,4
4. Odrakruubipuder, sõmer (G)	50	1,19	3,34	9,74	75,8
5. Kapsasalat kõrvitsa ja õuntega	60	0,58	3,12	4,99	51,9
6. Hapukapsasalat õuna ja pohladega	60	0,45	2,82	3,73	43,3
7. Kirsimahljook	200	1	0,06	29	123,6
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
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: ploomid					
		40,08	25,79	120,85	899,7
	Keskmine:	26,27	27,2	102,33	780,18

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga - (pr)

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