

<b>Esmaspäev, 30.01.2023</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pastaroog hakkliha-ja köögiviljadega(G,L)	250	9,83	14,72	40,18	342
2. Soe piimakaste (G,L)	50	1,26	0,84	3,01	25,3
3. Hautatud kaalikakuubikud	50	0,66	1,97	4,01	37,5
4. Porgandisalat astelpajumarjadega	50	0,48	0,71	6,16	33,8
5. Punase kapsa ja apelsini salat	50	0,13	2,14	4,33	38,2
6. Taimetee	200	0,1	0	16,08	66,4
7. PRIA Piimatoode (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
8. Leiburi Eve-Kati seemneleib (G)	15	0,78	0,14	7,1	33,5
9. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
10. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
11. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		<b>22,45</b>	<b>26,7</b>	<b>112,05</b>	<b>799,7</b>
<b>Teisipäev, 31.01.2023</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
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 (L): Piim 2,5%	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 / köögivili: v. kurk					
		<b>18,84</b>	<b>23,84</b>	<b>80,67</b>	<b>629,7</b>
<b>Kolmapäev, 01.02.2023</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kala Poola kastmes (valge kalafilee) (G,L,M,K)	130	11,75	6,37	3,7	122,5
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Aurutatud turgioad	50	0,82	2,15	3,06	35,9
5. Hiinakapsasalat redisega (SR)	60	1,03	2,58	2,33	37,8
6. Peedi - ja marineeritud kurgi salat	60	0,63	0,11	5,77	27,3
7. Kakao vähese suhkruga (L)	200	4,26	2,59	14,1	99,4
8. PRIA Piimatoode (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
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 / köögivili: pirn					
		<b>32,38</b>	<b>21,76</b>	<b>96,01</b>	<b>728,8</b>
<b>Neljapäev, 02.02.2023</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Köögiviljasupp kanalihaga,hapukoorega(L)	300	6,7	15,19	16,97	238,4
2. Kohupiim hapukoorega (L)	150	13,96	15,02	13,25	251,2
3. PRIA Piimatoode (L): Piim 2,5%	200	6,6	5	10,6	117
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. PRIA koolipuuvili / köögivili: paprika					
		<b>31,18</b>	<b>37,66</b>	<b>60,65</b>	<b>726,8</b>
<b>Reede, 03.02.2023</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Koorene sealiha köögiviljade ja seentega (L,G,SR)	150	13,23	17,35	3,99	232
2. Tatraper, sõmer	100	3,65	3,47	20,16	129,9
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. Kapsa-porrulaugusalat (valge peakapsas, porru, petersell)	60	0,9	3,2	4,08	50,1
6. Hapukapsasalat roheline sibulaga	60	0,56	3,12	3,27	44,7
7. Kirsimahla jook	200	1	0,06	29	123,6
8. PRIA Piimatoode (L): Piim 2,5%	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 / köögivili: õun					
		<b>32,28</b>	<b>36,8</b>	<b>113,47</b>	<b>939,8</b>
	Keskmine:	<b>27,43</b>	<b>29,35</b>	<b>92,57</b>	<b>764,97</b>

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. Menüüs, toidu nimetuse järel märgitud allergeen, on selles toidus: G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja