

<b>Esmaspäev, 30.11.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Bolognese kaste (G)	125	5,95	8,37	5,42	124,5
2. Keedetud makaronid (G,L)	170	6,51	4,77	42,91	247
3. Valge peakapsasalat porgandi- ja kaalikaga	60	0,71	3,18	4,72	51,8
4. Peedisalat	60	0,88	1,95	7,08	50,8
5. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
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>28,8</b>	<b>26,85</b>	<b>110,7</b>	<b>821,7</b>
<b>Teisipäev, 01.12.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Boršisupp sealihaga, hapukoorega (L)	300	5,2	12,62	18,69	215,3
2. Puuviljadessert vahukoorega (L)	175	2,27	10,68	27,57	221,7
3. Köögiviljalõigud (kaalikas, kapsas)	75	0,75	0,26	5,63	28,6
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. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		<b>18,8</b>	<b>29,72</b>	<b>86,57</b>	<b>708,5</b>
<b>Kolmapäev, 02.12.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	16,66	3,12	0,71	100,2
2. Sõmer riis	170	3,84	3,63	45,23	235
3. Soe röösakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Porgandisalat mahlaga	60	0,56	0,22	6,11	29,4
5. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	60	0,93	2,3	4,32	42,9
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
9. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
10. PRIA koolipuuvili / köögivilj: õun					
		<b>34,79</b>	<b>17,65</b>	<b>121,62</b>	<b>805,4</b>
<b>Neljapäev, 03.12.2020</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. Mannavaht jõhvikatest (G,L)	150	4,94	1,96	40,7	205,3
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Apelsin ja porgandi lõigud	75	0,89	0,16	7,93	37,7
5. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
6. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		<b>22,48</b>	<b>23</b>	<b>109,29</b>	<b>754,2</b>
<b>Reede, 04.12.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Sardellid	75	9	15	5,63	199,5
2. Kartulipüree (L)	170	3,57	4,53	24,68	158
3. Külma kaste (jogurt) (L)	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Hapukapsasalat	60	0,55	3,12	3,34	45
5. Porgandisalat pohladega	60	0,56	2,65	4,44	45,1
6. Mustikatee	200	0	0	7,75	31,8
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	180	5,94	4,68	8,64	103,3
8. Rukkileib(G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
9. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>24,94</b>	<b>31,68</b>	<b>83,64</b>	<b>739,8</b>
	Keskmine:	<b>25,96</b>	<b>25,78</b>	<b>102,37</b>	<b>765,91</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