

Kolmapäev, 02.09.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pastaroog hakkliha-ja köögiviljadega(G,L)	280	11,01	16,49	45	383
2. Värske kurgi-tomati-redise-kapsasalat	60	0,61	3,41	2,86	46
3. Porgandisalat mahlaga	60	0,56	0,22	6,11	29,4
4. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
7. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
8. PRIA koolipuuvili / köögivilj: ploomid					
		24,07	26,56	115,14	817,8
Neljapäev, 03.09.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värskekapsaborš hapukoorega (L)	300	6,61	13,73	16,99	224,4
2. Kohupiima-maasikavaht (L)	150	6,82	7,37	24,29	196,1
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Rukkileib(G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
5. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		23,87	27,32	76,52	665,6
Reede, 04.09.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	280	13,24	18,2	41,68	394,4
2. Peedisalat	60	0,88	1,95	7,08	50,8
3. Hapukurgisalat hiinakapsa- ja tilliga	60	0,53	3,12	1,47	37,2
4. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
7. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
8. Õun	100	0	0	13,1	53,7
		25,18	29,44	103,84	802,8
	Keskmine:	24,37	27,77	98,5	762,07

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

Kool

Peakokk