

Esmaspäev, 31.01.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Singi-hapukoorekaste (G,L)	150	15,5	12,9	5,26	205,1
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Keedetud pasta (Durum jahust)(G)	100	3,93	4,73	22,36	151,7
4. Aurutatud peedikuubikud	60	1,35	2,92	7,61	63,9
5. Porgandisalat apelsiniga	50	0,51	1,93	4,54	38,6
6. Punase kapsa salat,till	50	0,09	4,15	4,05	55,6
7. Taimetee	200	0,1	0	16,08	66,4
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
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
		33,72	35,29	123,8	974
Teisipäev, 01.02.2022	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	11,78	42,64	313,1
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
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. Banaan ja porgandi lõigud	60	0,83	0,39	16,63	75,2
		23,71	32,27	113,63	863,2
Kolmapäev, 02.02.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalafilee kreemjas apelsini - sidrunikastmes (valge kala)(G,L,K)	130	12,85	5,42	4,4	121,1
2. Kuskuss köögiviljadega	100	1,75	3,89	15,02	104,9
3. Kartulipüree (L)	70	1,47	1,87	10,16	65,1
4. Aurutatud herned	50	2,48	2,57	6,46	60,6
5. Hiinakapsasalat värskel kurgi ja paprikaga	60	0,9	3,16	2,38	42,8
6. Peedisalat seesamiseemnetega (S)	60	0,87	2,85	5,66	53,3
7. Marjajook	200	0,36	0,24	13,56	59,3
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	100	3,3	2,6	4,8	57,4
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 / köögivilj : lillkapsas					
		27,78	23,95	83,47	678,8
Neljapäev, 03.02.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - riisisupp	300	10,97	13,97	24,67	276
2. Kohupiima - kamakreem moosiga (G,L)	150	9,21	9,91	34,42	271
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Rukkileib(G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
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. Õun ja apelsin	50	0,31	0,03	6,49	28,1
		30,67	30,36	98,22	810,8
Reede, 04.02.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Azuu veiselihast (G)	150	11,53	12,39	4,68	181,7
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. Aurutatud herned	50	2,48	2,57	6,46	60,6
5. Punase kapsa salat,till	60	0,1	4,98	4,86	66,7
6. Porgandisalat pohladega	60	0,56	2,65	4,44	45,1
7. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
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
		34,84	35,41	103,9	898,2
	Keskmine:	30,14	31,45	104,61	845

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.

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