

Esmaspäev, 31.10.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kreemjas pastarook köögiviljade ja kanafileega (G,L)	250	16,96	18,59	25,79	348,2
2. Soe piimakaste (G,L)	50	1,26	0,84	3,01	25,3
3. Porgandisalat apelsiniga	50	0,51	1,93	4,54	38,6
4. Punase kapsa ja apelsini salat	50	0,13	2,14	4,33	38,2
5. Taimetee	200	0,1	0	16,08	66,4
6. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
7. Leiburi Eve-Kati seemneleib (G)	15	0,78	0,14	7,1	33,5
8. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
10. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		28,94	29,81	92,04	773,3
Teisipäev, 01.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Taimne teisipäev: Caponata (SR)	150	1,77	2,39	8,39	63,9
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Odrakruubipuder, sõmer (G)	100	2,38	6,67	19,49	151,7
4. Hautatud värske kapsas	80	1,2	2,38	5,21	48,4
5. Riivitud keedupeet	50	1,06	3,33	5,08	56,1
6. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	50	0,71	1,28	2,97	27
7. PRIA Piimatoode	250	8,25	6,25	13,25	146,3
8. Mahajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
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 (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
12. PRIA koolipuuvili / köögivilj: REDIS					
		21,34	23,38	113,52	770,4
Kolmapäev, 02.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalafilee köögivilja kastmes (G,L,K)	130	10,32	5,28	4,91	111,6
2. Kuskuss	100	1,72	1,99	16,26	92,3
3. Kartulipüree (L)	80	1,68	2,12	11,61	74,2
4. Aurutatud herned	50	2,48	2,57	6,46	60,6
5. Kapsasalat porgandi - apelsini- ja pohladega	60	0,79	3,18	4,69	52
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. PRIA Piimatoode	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 / köögivilj: õun					
		28,63	24,58	94,78	734,6
Neljapäev, 03.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp veiseliha-, muna- ja hapukoorega (L,M)	300	3,89	8,03	10,65	134,3
2. Vaniljepuding (L)	150	3,75	2,83	25,25	145,2
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
5. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
6. Leiburi Rukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. PRIA koolipuuvili / köögivilj: paprika					
		17,82	17,15	68,54	513,6
Reede, 04.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bigos sealihaga	130	6,37	7,08	5,84	115,9
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 brokoli, lillkapsas, porgand	50	1,24	1,62	3,99	36,5
5. Peedisalat seesamiseemnetega (S)	60	0,87	2,85	5,66	53,3
6. Piparmünditee vähese suhkruga	200	0	0	7,35	30,1
7. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
8. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
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. PRIA koolipuuvili / köögivilj: ploomid					
		22,37	19,5	89,89	641,7
Keskmine:		23,82	22,89	91,75	686,69

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

Kool

Peakokk