

<b>Esmaspäev, 04.04.2022</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakkliha - värskkapsahautis	140	4,79	6,74	6,4	108,6
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 rohised herved, mais	60	2,98	2,32	7,78	65,7
5. Valge peakapsalat ürtidega	50	0,53	2,09	2,38	31,4
6. Porgandisalat oliiviõliga	50	0,48	2,69	3,66	41,9
7. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Seemne Ruks (G)	15	1,31	1,28	5,79	40,9
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	150	0	0	19,65	80,6
		<b>22,78</b>	<b>23,05</b>	<b>116,75</b>	<b>786,5</b>
<b>Teisipäev, 05.04.2022</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Läänemere kalasupp (L,K)	300	10,02	11,06	15,62	207,9
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. Puuvilja- ja köögiviljamix	150	2,06	0,98	41,57	188
		<b>29,31</b>	<b>30,17</b>	<b>131,96</b>	<b>941,8</b>
<b>Kolmapäev, 06.04.2022</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Sealiha strooganov porgandi ja apelsiniga röösaakoorekastmes (G,L)	130	10	12,47	4,58	175,7
2. Keedetud kartulid	90	1,72	0,09	15,13	69,9
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Odrakruubipuder, sõmer (G)	50	1,19	3,34	9,74	75,8
5. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	50	0,83	1,96	3,13	34,5
6. Porgandisalat apelsiniga	50	0,51	1,93	4,54	38,6
7. Kirsimahla jook	200	1	0,06	29	123,6
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
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 / köögivilji: õun					
		<b>28,19</b>	<b>28,79</b>	<b>111,85</b>	<b>842</b>
<b>Neljapäev, 07.04.2022</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodune seljanka hapukoorega (L)	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Kohupiimakreem marjadega (L)	150	4,8	10,26	24,6	216
3. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
4. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
5. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
6. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Pirn ja punase kapsa lõigud	150	0,48	0,61	16,11	73,7
		<b>23,91</b>	<b>32,62</b>	<b>85,01</b>	<b>750</b>
<b>Reede, 08.04.2022</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanaliha brokoli ja lillkapsaga kastmes (G,L)	150	11,24	7,5	4,54	134,4
2. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
3. Sõmer riis	90	2,03	1,92	23,95	124,4
4. Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	60	1,49	1,96	4,79	44
5. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	60	0,85	1,54	3,57	32,4
6. Kapsa-porgandi ja kurgisalat	60	0,67	3,14	3,56	46,6
7. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Rukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
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
		<b>33,18</b>	<b>29,03</b>	<b>102,82</b>	<b>827,6</b>
	Keskmine:	<b>27,47</b>	<b>28,73</b>	<b>109,68</b>	<b>829,57</b>

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