

Esmaspäev, 04.10.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-köögiviljarisoto	250	12,44	14,32	42,17	357,1
2. Aurutatud peedikuubikud	50	1,13	2,44	6,34	53,3
3. Porgandisalat astelpajumarjadega	50	0,48	2,21	6	47,1
4. Valge peakapsasalat apelsini ja õunaga	50	0,6	2,61	6,3	52,5
5. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
8. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Banaani lõik	1 tk	1,2	0,3	34,3	148,3
		26,24	28,43	132,91	916,9
Teisipäev, 05.10.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljasupp veiselihaga	300	6,14	8,18	21,79	190,6
2. Kodujuustuvaht purustatud vaarikatega (L)	150	15,48	15,36	10,44	249,1
3. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
4. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
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. Ploom ja porgandi lõigud	150	1,43	0,9	15,63	78,3
		33,46	30,83	78,33	745,1
Kolmapäev, 06.10.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Küpsetatud heigifilee koorekastmes (G,L,K)	120	7,4	7,77	4,96	123
2. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
3. Kartulipüree (L)	80	1,68	2,13	11,61	74,3
4. Aurutatud rohelised herned, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Valge peakapsasalat värske kurgi- ja maisiga	50	0,59	2,62	3,42	40,8
6. Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	1,06	3,82	3,98	56,2
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
9. Leiburi Seemne Ruks (G)	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
11. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: PIRN					
		30,89	30,61	99,29	818,4
Neljapäev, 07.10.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ungari guljašš-supp hapukoorega (L)	300	6,92	10,42	18,24	200,1
2. Puuviljadessert vahukoorega (L)	150	1,94	8,76	23,67	186,5
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Seemne Ruks (G)	15	1,31	1,28	5,79	40,9
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. Apelsin ja punase kapsa lõigud	150	1,33	0,27	15,97	73,4
		20,72	27,06	88,3	698,7
Reede, 08.10.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Azuu kalkunilihast (G,L)	150	14,08	7,74	3,94	145,8
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. Aurutatud türgioad	50	0,82	2,15	3,06	35,9
5. Hapukurgi-peedisalat	50	0,61	1,86	4,15	36,8
6. Kaalikasalat porgandi ja apelsiniga	50	0,52	2,64	4,3	44,3
7. Jõhvikajook	200	0,24	0,42	12,06	54,4
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
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 seemneleib (G)	15	1,12	0,25	7,36	37,1
		30,88	23,58	87,16	703,2
	Keskmine:	28,44	28,1	97,2	776,45

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