

Esmaspäev, 05.10.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste (G,L)	125	6,4	11,23	4,72	150,1
2. Tatrapuder, sõmer	170	6,15	5,87	34,26	220,3
3. Peedisalat	60	0,88	1,95	7,08	50,8
4. Valge peakapsalat porgandiga	60	0,77	3,12	5,71	55,5
5. Suveimarja tee	200	0	0	7,19	29,5
6. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
8. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		24,72	28,19	94,36	750,5
Teisipäev, 06.10.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka hapukoorega (L)	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Leivasupp hapukoorega (G,L)	200	4,79	4,92	70,13	352,9
3. Banaan	75	1,15	0,55	24,69	111,1
4. Piim 2,5%(L)	180	5,94	4,64	9,54	106,7
5. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
6. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		24,59	26,87	140,54	926,9
Kolmapäev, 07.10.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha magus-hapukastmes (G)	125	11,04	7,25	3,05	125,2
2. Sõmer riis	170	3,84	3,63	45,23	235
3. Porgandisalat apelsiniga	60	0,61	2,31	5,45	46,3
4. Hiinakapsasalat värskel kurgi, tomati ja redisega	60	0,81	2,56	1,99	35,3
5. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
6. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
9. PRIA koolipuuvili / köögivilj: valge peakapsas					
		27,57	22	103,92	743,7
Neljapäev, 08.10.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	6,07	14,73	25,98	268,4
2. Mannavaht jõhvikatest (G,L)	150	4,94	1,96	40,7	205,3
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Seemne Ruks (G)	30	2,61	2,55	11,58	81,9
5. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		22,16	24,99	97,28	722,1
Reede, 09.10.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega (G,L)	100	11,18	9,79	4,57	155,7
2. Kartulipüree (L)	170	3,57	4,53	24,68	158
3. Kodujuustukaste värskel kurgi ja redisega (L)	50	2,37	0,98	1,82	26,3
4. Porgandisalat oliiviõliga	60	0,57	3,23	4,39	50,3
5. Õun	100	0	0	13,1	53,7
6. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
9. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		28,74	24,75	102,72	769,2
	Keskmine:	25,56	25,36	107,77	782,49

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt
G-glüteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinap, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala