

Esmaspäev, 06.12.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff kanalihaga	250	13,81	13,48	41,5	352,1
2. Aurutatud peedikuubikud	50	1,13	2,44	6,34	53,3
3. Kapsa-porrulaugusalat (valge peakapsas, porru, petersell)	60	0,9	3,2	4,08	50,1
4. Porgandisalat salatikastmega	60	0,75	0,93	4,41	29,8
5. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
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
		32,35	30,22	114,54	883,3
Teisipäev, 07.12.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Punase oa supp	300	8,47	9,64	26,01	231
2. Magustoit banaani- ja jogurtiga (L)	150	3,37	2,05	37,83	188
3. Piim 2,5% / Keefir 2,5% (L)	200	6,6	5,1	10,6	118
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 Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Õun ja apelsin	50	0,31	0,03	6,49	28,1
		22,54	18,17	101,94	679,4
Kolmapäev, 08.12.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kala punases köögivilja kastmes (G,L,K)	100	7,33	8,31	4,83	127,2
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kartulipüree (L)	70	1,47	1,87	10,16	65,1
4. Aurutatud rohelised herned, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Kapsasalat kõrvitsa ja õuntega	60	0,58	3,12	4,99	51,9
6. Porgandisalat apelsiniga	60	0,61	2,31	5,45	46,3
7. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
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. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivilja: PIRN					
		25,5	26,2	104,21	775,5
Neljapäev, 09.12.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp sealihaga, hapukoorega (L)	300	5,2	12,62	18,69	215,3
2. Piimakissell moosiga (L)	150	4,31	3,33	22,74	141,9
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. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		20,03	23,57	78,4	622,8
Reede, 10.12.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kurzeme strooganov sealihast (G,L)	170	11,99	15,6	4,25	211,7
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 peedikuubikud	50	1,13	2,44	6,34	53,3
5. Hiinakapsasalat maisi, tilli ja paprikaga	60	1,77	3,36	4	54,9
6. Kõrvitsa - porgandisalat	70	0,62	0,21	9,86	44,9
7. Ingveritee	200	0	0	9,6	39,4
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
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
		29,45	29,62	100,23	807,2
	Keskmine:	25,98	25,56	99,87	753,62

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