

<b>Esmaspäev, 07.12.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanafrikassee juustuga (G,L)	125	11,08	8,27	3,55	136,9
2. Penne pasta (G)	170	5,78	1,36	35,36	181,3
3. Porgandi-kaalikasalat	60	0,66	1,2	4,94	34,2
4. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	60	0,88	0,75	3,42	24,7
5. Mustikatee	200	0	0	7,75	31,8
6. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
8. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		<b>28,99</b>	<b>17,74</b>	<b>89,71</b>	<b>651,7</b>
<b>Teisipäev, 08.12.2020</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. Kamavaht moosiga (G,L)	150	5,13	23,19	38,07	392,8
3. Banaan	75	1,15	0,55	24,69	111,1
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
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
		<b>25,58</b>	<b>45,65</b>	<b>109,54</b>	<b>978,6</b>
<b>Kolmapäev, 09.12.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Bõfstroogonov veiselihast (G,L)	125	9,22	10,87	4,49	157,3
2. Keedetud kartulid	170	3,24	0,18	28,57	132,1
3. Hapukapsasalat jõhvikatega	60	0,43	2,52	3,72	40,4
4. Peedi-õunasalat õliikastmega	60	0,58	3,13	6,8	59,3
5. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Seemne Ruks (G)	30	2,61	2,55	11,58	81,9
8. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
9. PRIA koolipuuvili / köögivilj: pirn					
		<b>25,61</b>	<b>25,1</b>	<b>102,19</b>	<b>757,4</b>
<b>Neljapäev, 10.12.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kuldne kalasupp (lõhefileest)	300	10,25	13,07	12,39	214,4
2. Kohupiimavaht kirsikisselliga (L)	225	4,62	12,11	39,82	294,8
3. Õun ja porgandi lõigud	75	0,25	0,1	9,57	41,2
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
6. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		<b>25,7</b>	<b>31,43</b>	<b>96,46</b>	<b>793,2</b>
<b>Reede, 11.12.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kotlet sea- ja veisehakklihast (G,L,m)	80	13,6	16	5,38	226,6
2. Tatrapuder, sõmer	170	6,15	5,87	34,26	220,3
3. Soe rõõsakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Aedvilja toorsalat (kurk,hiinakapsas, till)	60	0,8	2,57	2,97	39,3
5. Porgandi - kõrvitsasalat	60	0,54	2,6	6,9	54,7
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>32,9</b>	<b>35,4</b>	<b>84,75</b>	<b>811,6</b>
	Keskmine:	<b>27,76</b>	<b>31,07</b>	<b>96,53</b>	<b>798,49</b>

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