

| Esmaspäev, 07.03.2022 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|---|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Hakklihakaste (G,L) | 150 | 7,68 | 13,48 | 5,66 | 180,1 |
| 2. Keedetud makaronid (G) | 70 | 2,68 | 1,96 | 17,67 | 101,7 |
| 3. Tatrapuder,sömer | 100 | 3,65 | 3,47 | 20,16 | 129,9 |
| 4. Aurutatud herned | 50 | 2,48 | 2,57 | 6,46 | 60,6 |
| 5. Hiinakapsasalat värsk kurgi, tilli ja maisiga | 60 | 1,05 | 3,21 | 3,43 | 48,3 |
| 6. Porgand riivitud | 60 | 0,6 | 0,24 | 4,62 | 23,6 |
| 7. Kibuvitsamarja tee | 200 | 0 | 0 | 11,02 | 45,2 |
| 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 rukkileib/Täisterasepik (G) | 15 | 1,17 | 0,56 | 7,57 | 41,1 |
| 12. Pirn ja kaalika lõigud | 50 | 0,32 | 0,21 | 5,34 | 25,1 |
| | | 28,86 | 31,71 | 104,98 | 843,6 |
| Teisipäev, 08.03.2022 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Minestrone supp (G) | 300 | 7,29 | 7,95 | 24,89 | 205,9 |
| 2. Kodujuustuvaht marjadega(L) | 150 | 15,47 | 15,37 | 10,44 | 249,2 |
| 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. Mandariin | 50 | 0,1 | 0,05 | 4,8 | 20,6 |
| | | 33,27 | 29,76 | 70,6 | 702,6 |
| Kolmapäev, 09.03.2022 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Kalkuniliha seenekastmes (G,L) | 150 | 12,34 | 10,53 | 3,44 | 162,7 |
| 2. Sömer riis | 100 | 2,26 | 2,14 | 26,61 | 138,2 |
| 3. Kartulipüree (L) | 80 | 1,68 | 2,13 | 11,61 | 74,3 |
| 4. Aurutatud porgandid,türgioad,herned | 50 | 0,5 | 0,92 | 3,78 | 26,1 |
| 5. Valge redise- porgandi salat | 60 | 0,76 | 0,75 | 2,93 | 22,1 |
| 6. Hapukurgi-peedisalat | 60 | 0,74 | 2,23 | 4,99 | 44,2 |
| 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 rukkileib/Täisterasepik (G) | 15 | 1,17 | 0,56 | 7,57 | 41,1 |
| 12. PRIA koolipuuvili / köögivilj: õun | | | | | |
| | | 28,91 | 25,68 | 96,04 | 751,1 |
| Neljapäev, 10.03.2022 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Kalaseljanka hapukoorega (L,K) | 300 | 10,51 | 14,47 | 16,1 | 243,7 |
| 2. Riisimagustoit puuviljadega (L) | 150 | 2,29 | 13,68 | 29,94 | 259,3 |
| 3. Piim 2,5%(L) | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G) | 15 | 1,17 | 0,56 | 7,57 | 41,1 |
| 5. Kodune sepik (G) | 15 | 1,46 | 0,45 | 6,32 | 36 |
| 6. Leiburi Rukkileib (G) | 15 | 0,96 | 0,12 | 8,01 | 37,9 |
| 7. Puuvili | 50 | 0 | 0 | 6,55 | 26,9 |
| | | 22,98 | 34,44 | 85,09 | 763,4 |
| Reede, 11.03.2022 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Bigos sealihaga | 130 | 6,37 | 7,08 | 5,84 | 115,9 |
| 2. Keedetud kartulid | 100 | 1,91 | 0,1 | 16,81 | 77,7 |
| 3. Sömer riis | 70 | 1,58 | 1,5 | 18,63 | 96,8 |
| 4. Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand | 50 | 1,24 | 1,63 | 3,99 | 36,6 |
| 5. Hiinakapsasalat värsk kurgi ja paprikaga | 60 | 0,9 | 3,16 | 2,38 | 42,8 |
| 6. Peedisalat seesamiseemnetega (S) | 60 | 0,87 | 2,85 | 5,66 | 53,3 |
| 7. Piparmünditee | 200 | 0 | 0 | 11,02 | 45,2 |
| 8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L) | 100 | 3,3 | 2,6 | 4,8 | 57,4 |
| 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 |
| | | 19,98 | 20,28 | 90,14 | 640 |
| | Keskmine: | 26,8 | 28,37 | 89,37 | 740,16 |

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