

Esmaspäev, 07.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste (G.L)	125	6,4	11,23	4,72	150,1
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Aurutatud peedikuubikud	50	0,69	1,36	4,96	35,8
5. Porgandisalat pohladega	60	0,56	2,65	4,44	45,1
6. Hapukurgisalat hiinakapsa- ja tilliga	60	0,53	3,12	1,47	37,2
7. Punasesõstrajook	200	0,08	0	24,72	101,7
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
9. Leiburi Ruks, täisterarukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. Melon	50	0,2	0,05	1,9	9,1
		23,15	27,1	105,9	781,1
Teisipäev, 08.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp sealihaga, hapukoorega (L)	300	5,2	12,62	18,69	215,3
2. Karamellkissell moosiga (L)	150	3,31	2,42	26,1	143,1
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
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. PRIA koolipuuvili / köögivilj : lillkapsas	50	0,6	0,1	2,3	12,8
		19,63	22,6	77,52	608,5
Kolmapäev, 09.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Mulgikapsad sealihaga (G)	150	5,96	9,89	10,18	158,2
2. Kartulipüree (L)	100	2,1	2,65	14,52	92,8
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Odrakruubipuder, sõmer (G)	50	1,19	3,34	9,74	75,8
5. Valge peakapsasalat ürtidega	60	0,63	2,51	2,85	37,6
6. Peedisalat salatikastmega	60	0,83	0,75	6,39	36,6
7. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivilj: PIRN					
		22,82	26,88	107,53	784,4
Neljapäev, 10.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - riisisupp	300	10,97	13,97	24,67	276
2. Kirsi-jogurti smuuti	150	2,4	1,26	20,4	105,2
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
4. Rukkileib(G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
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. PRIA koolipuuvili / köögivilj : kaalikas					
		23,55	21,52	77,72	615,4
Reede, 11.11.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kala Poola kastmes (valge kalafilee) (G,L,M,K)	130	11,75	6,37	3,7	122,5
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 türgioad	50	0,82	2,15	3,06	35,9
5. Hiinakapsasalat värskel kurgi ja paprikaga	60	0,9	3,16	2,38	42,8
6. Peedi - ja marineeritud kurgi salat	60	0,63	0,11	5,77	27,3
7. Piparmünditee vähese suhkruga	200	0	0	7,35	30,1
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
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					
		27,98	19,75	89,3	664,6
	Keskmine:	23,43	23,57	91,59	690,78

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga - (pr)

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt. Menüüs, toidu nimetuse järel märgitud allergeen, on selles toidus: G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja