

Esmaspäev, 07.09.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
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. Hiinakapsasalat viinamarjadega	60	0,9	2,59	4,38	45,7
4. Porgandisalat pohladega	60	0,56	2,65	4,44	45,1
5. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
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. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
9. Ploomid (tk)	2 tk	0,6	1,2	20,2	96,4
		35,31	26,17	121,35	885,6
Teisipäev, 08.09.2020	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. Köögiviljalõigud (kapsas, porgand)	100	1,14	0,35	7,43	38,4
5. Rukkileib(G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		22,61	23,03	109,15	754,4
Kolmapäev, 09.09.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha köögiviljadega (G,L)	200	15,61	15,24	5,74	229,3
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sõmer kruubipuder köögiviljadega (G)	70	1,76	2,22	14,22	86,2
4. Hapukurgi-peedisalat	100	1,23	3,71	8,31	73,7
5. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
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
9. PRIA koolipuuvili / köögivili: tomat					
		31,63	27,64	98,52	790,7
Neljapäev, 10.09.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalaseljanka hapukoorega (L)	300	10,51	14,47	16,1	243,7
2. Pannkoogid koduaiamoosiga (G,L)	120	5,61	9,42	34,11	250,5
3. Pirn	100	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks, tästerarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		26,97	30,29	95,85	785,3
Reede, 11.09.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstroogonov veiselihast (G,L)	125	9,22	10,87	4,49	157,3
2. Tatrapuder, sõmer	100	3,62	3,46	20,16	129,6
3. Keedetud kartulid	70	1,34	0,07	11,76	54,4
4. Valge peakapsasalat porgandiga	60	0,77	3,12	5,71	55,5
5. Värske soolakurk	60	0,54	0,09	2,02	11,3
6. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
7. Piim 2.5% / Keefir 2,5% (L)	200	6,6	5,1	10,6	118
8. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
9. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		26,8	23,81	92,69	711,4
	Keskmine:	28,66	26,19	103,51	785,48

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