

Esmaspäev, 08.03.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pastaroog hakkliha- ja köögiviljadega (G,L)	260	10,22	15,31	41,78	355,6
2. Porgandisalat pohladega	50	0,47	2,21	3,7	37,6
3. Värske kurgi-, tomati- ja hiinakapsasalat	50	0,86	2,16	2,55	34
4. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
5. Piim 2,5%(L)	150	4,95	3,87	7,95	88,9
6. Leburi Ruks, täisterarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
7. Kodune seplik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		25,85	28,15	100,67	780,5
Teisipäev, 09.03.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka hapukoorega (L)	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Puuviljadessert vahukoorega,	170	2,2	10,38	26,79	215,3
3. Porgand	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		21,63	32,17	79,65	714,4
Kolmapäev, 10.03.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast (G,L)	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatraper, sömer	70	2,55	3,76	14,11	103,3
4. Peedi - ja marineeritud kurgi salat	50	0,52	0,1	4,81	22,7
5. Apelsin	50	0,55	0,05	5,15	23,8
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leburi Ruks, täisterarukkileib (G)	30	1,92	0,24	16,02	75,8
9. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
10. PRIA koolipuuviili / köögivili: valge peakapsas					
		26,53	22,41	110,8	771,5
Neljapäev, 11.03.2021	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. Banaan	70	1,08	0,52	23,05	103,7
5. Must rukkileib (G)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
6. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		22,59	23,56	124,25	821,1
Reede, 12.03.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sardellid	60	7,2	12	4,5	159,6
2. Kartulipüree (L)	170	3,57	4,53	24,68	158
3. Soe röösakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Hapukapsasalat jõhvikatega	50	0,35	2,1	3,1	33,7
5. Porgandisalat mahlaga	50	0,47	0,18	5,1	24,5
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
		23,4	27,17	72,62	646,4
	Keskmine:	24	26,69	97,6	746,78

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