

Esmaspäev, 08.11.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff kalkunilihaga	250	13,09	14,08	37,42	338,1
2. Aurutatud porgandid,türgioad,herned	50	0,5	0,92	3,78	26,1
3. Kapsa-porrulaugusalat (valge peakapsas, porru, petersell)	60	0,9	3,2	4,08	50,1
4. Riivitud kaalikasalat	60	0,77	1,81	4,62	38,9
5. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
10. Õun ja apelsin	50	0,31	0,03	6,49	28,1
		31,32	30,21	108,05	852,4
Teisipäev, 09.11.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp (lõhefileest) (SR,K)	300	10,25	13,07	12,39	214,4
2. Mustikakissell röstitud kaerahelvestega (G)	150	1,68	3,86	32,36	175,5
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
5. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
7. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		22,19	23,31	83,71	651
Kolmapäev, 10.11.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kanakintsuliha koorekastmes (G,L)	150	14,45	10,84	4,3	177,7
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kartulipüree (L)	100	2,1	2,67	14,52	92,9
4. Aurutatud rohelised herned, mais	50	2,49	1,93	6,48	54,7
5. Kapsasalat kõrvitsa ja õuntega	60	0,58	3,12	4,99	51,9
6. Porgandisalat astelpajumarjadega	60	0,57	2,65	7,2	56,5
7. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
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. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivilj: porgand					
		33,21	29,87	109,78	864,1
Neljapäev, 11.11.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp sealihaga, hapukoorega (L)	300	5,2	12,62	18,69	215,3
2. Kamavaht moosiga (G,L)	150	5,13	23,19	38,07	392,8
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
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. Pirn ja redise lõigud	50	0,32	0,17	4,71	22,2
		20,86	42,51	93,76	865,3
Reede, 12.11.2021	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha köögiviljadega (L)	170	14,73	18,02	5,86	252
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 brokoli, lillkapsas ja porgand	50	1,19	0,33	3,84	23,7
5. Peedisalat	60	0,88	1,95	7,08	50,8
6. Valge peakapsasalat ürtidega	60	0,63	2,51	2,85	37,6
7. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Ruks, täisterarukkileib (G)	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
		32,16	31,71	95,54	818,5
	Keskmine:	27,95	31,52	98,17	810,24

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