

<b>Esmaspäev, 08.02.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklihakaste (G,L)	125	6,4	11,23	4,72	150,1
2. Tatrapuder, sõmer	170	6,15	5,87	34,26	220,3
3. Kaalikasalat porgandi ja apelsiniga	50	0,52	2,64	4,3	44,3
4. Valge peakapsalat ürtidega	50	0,53	2,09	2,38	31,4
5. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
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
		<b>24,25</b>	<b>28,03</b>	<b>93,83</b>	<b>744,8</b>
<b>Teisipäev, 09.02.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Köögiviljasupp veiselihaga	300	6,14	8,18	21,79	190,6
2. Kohupiimavaht marjakisselliga	225	7,77	11,85	36,02	289,8
3. Pirn ja kaalika lõigud	75	0,48	0,31	8,01	37,7
4. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Seemne Ruks (G)	30	2,61	2,55	11,58	81,9
6. Leiburi Kaerasepik (G)	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>25,52</b>	<b>28,87</b>	<b>96,62</b>	<b>769,2</b>
<b>Kolmapäev, 10.02.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	16,66	3,12	0,71	100,2
2. Sõmer riis	170	3,84	3,63	45,23	235
3. Soe röösaakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Porgandisalat oliiviõliga	50	0,48	2,69	3,66	41,9
5. Hiinakapsasalat viinamarjadega	50	0,75	2,16	3,65	38,1
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
9. Kodune sepik (G)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
10. PRIA koolipuuvili / köögivili: valge peakapsas					
		<b>34,54</b>	<b>19,76</b>	<b>118,3</b>	<b>810,4</b>
<b>Neljapäev, 11.02.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Rassolnik hapukoorega (G,L)	300	5,12	15,23	23,1	257,3
2. Piimakissell moosiga (L)	225	6,47	5	34,1	212,9
3. Banaan/õun	50	0,4	0,19	11,44	50,3
4. Piim 2,5%(L)	100	3,3	2,58	5,3	59,3
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
		<b>19,2</b>	<b>24,2</b>	<b>97,86</b>	<b>705</b>
<b>Reede, 12.02.2021</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Küpsetatud koorene lõhefilee (L)	75	8,44	9,07	3,98	135,3
2. Kartulipüree (L)	170	3,57	4,53	24,68	158
3. Peedisalat salatikastmega	50	0,69	0,63	5,33	30,5
4. Porgandi - kõrvitsasalat	50	0,45	2,17	5,75	45,6
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. Leiburi Eesti rukkileib (G)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Südamesepik (G)	20	2	0,62	8,78	50
		<b>24,66</b>	<b>22,74</b>	<b>91,83</b>	<b>689,1</b>
	Keskmine:	<b>25,63</b>	<b>24,72</b>	<b>99,69</b>	<b>743,72</b>

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