

Esmaspäev, 09.05.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakkliha - köögiviljakaste peekoniga (G/L)	125	6,21	12,41	3,54	155,4
2. Keedetud makaronid (G)	70	2,68	1,96	17,67	101,7
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Aurutatud rohised herned, mais	60	2,98	2,32	7,78	65,7
5. Valge peakapsasalat ürtidega	50	0,53	2,09	2,38	31,4
6. Porgandisalat oliiviõliga	50	0,48	2,69	3,66	41,9
7. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Seemne Ruks (G)	15	1,31	1,28	5,79	40,9
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. Puuvili	150	0	0	19,65	80,6
		24,97	30,58	114,75	857,2
Teisipäev, 10.05.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hapukapsasupp (G,L)	300	5,66	13,74	22,22	242,1
2. Mustsõstra manna vaht (G)	150	3,23	0,39	46,73	208,4
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. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
7. Puuvilja- ja köögiviljamix	150	2,06	0,98	41,57	188
		21,17	21,46	142,66	871,3
Kolmapäev, 11.05.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Küpsetatud kanapoolkoivad	125	21,53	10,31	0,77	187,3
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	1,13	2,44	6,34	53,3
5. Punase kapsa salat, till	60	0,1	4,98	4,86	66,7
6. Porgandisalat pohladega	60	0,56	2,65	4,44	45,1
7. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
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 / köögivili: PIRN					
		38,98	29,51	108,62	879,6
Neljapäev, 12.05.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana- nuudlisupp (G)	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Kohupiima - kamakreem moosiga (G,L)	150	9,21	9,91	34,42	271
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
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. Õun ja apelsin	150	0,93	0,08	19,48	84,4
		27,04	25,29	114,75	816,6
Reede, 13.05.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalafílee kreemjas apelsini - sidrunikastmes (valge kala)(G,L,K)	130	12,85	5,42	4,4	121,1
2. Kuskuss köögiviljadega	100	1,75	3,89	15,02	104,9
3. Kartulipüree (L)	70	1,47	1,87	10,16	65,1
4. Aurutatud herned	50	2,48	2,57	6,46	60,6
5. Hiinakapsasalat värskel kurgi ja paprikaga	60	0,9	3,16	2,38	42,8
6. Peedisalat seesamiseemnetega (S)	60	0,87	2,85	5,66	53,3
7. Marjajook	200	0,36	0,24	13,56	59,3
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	100	3,3	2,6	4,8	57,4
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
		27,78	23,95	83,47	678,8
	Keskmine:	27,99	26,16	112,85	820,7

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