

| Esmaspäev, 09.11.2020 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|--|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Pilaff sealihast | 260 | 12,3 | 16,9 | 38,7 | 366,2 |
| 2. Peakapsasalat hapukurgi ja tomatiga | 60 | 0,74 | 3,14 | 3,11 | 44,9 |
| 3. Porgandi - kõrvitsasalat | 60 | 0,54 | 2,6 | 6,9 | 54,7 |
| 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. Leiburi Eesti rukkileib (G) | 30 | 2,37 | 0,36 | 13,95 | 70,3 |
| 7. Leiburi Kaerasepik (G) | 20 | 1,92 | 0,82 | 8,62 | 50,8 |
| | | 28,32 | 31,44 | 99,49 | 816,3 |
| Teisipäev, 10.11.2020 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Kartuli-frikadellisupp | 300 | 6,07 | 14,73 | 25,98 | 268,4 |
| 2. Mustsõstra mannaht (G) | 150 | 3,23 | 0,39 | 46,73 | 208,4 |
| 3. Pirn | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,95 | 36,6 |
| 4. Piim 2,5%(L) | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 5. Must rukkileib (G) | 30 | 1,98 | 0,38 | 15,3 | 74,4 |
| 6. Südamesepik (G) | 20 | 2 | 0,62 | 8,78 | 50 |
| | | 20,18 | 21,57 | 115,34 | 756,3 |
| Kolmapäev, 11.11.2020 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Bõfstroogonov veiselihast (G,L) | 125 | 9,22 | 10,87 | 4,49 | 157,3 |
| 2. Tatraperu, sõmer | 170 | 6,15 | 5,87 | 34,26 | 220,3 |
| 3. Hapukapsasalat | 60 | 0,55 | 3,12 | 3,34 | 45 |
| 4. Porgandisalat oliiviõliga | 60 | 0,57 | 3,23 | 4,39 | 50,3 |
| 5. Maasika-jogurti smuuti | 180 | 2,68 | 1,47 | 25,29 | 128,3 |
| 6. Piim 2,5%(L) | 180 | 5,94 | 4,64 | 9,54 | 106,7 |
| 7. Must seemneleib (G) | 30 | 1,92 | 0,24 | 16,02 | 75,8 |
| 8. Leiburi Kaerasepik (G) | 20 | 1,92 | 0,82 | 8,62 | 50,8 |
| 9. PRIA koolipuuvili / kõõgivil: õun | | | | | |
| | | 28,95 | 30,26 | 105,95 | 834,5 |
| Neljapäev, 12.11.2020 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Hapukapsasupp (G,L) | 300 | 5,66 | 13,74 | 22,22 | 242,1 |
| 2. Pannkoogid koduaiamoosiga (G,L) | 150 | 7,01 | 11,78 | 42,64 | 313,1 |
| 3. Banaan ja porgandi lõigud | 75 | 1,03 | 0,49 | 20,78 | 94 |
| 4. Piim 2,5%(L) | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 5. Must rukkileib (G) | 30 | 1,98 | 0,38 | 15,3 | 74,4 |
| 6. Kodune sepik (G) | 20 | 1,94 | 0,6 | 8,42 | 48,1 |
| | | 24,23 | 32,14 | 119,96 | 890,1 |
| Reede, 13.11.2020 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega (G,L) | 280 | 17,15 | 17,87 | 48,9 | 437 |
| 2. Hiinakapsasalat punase redise, paprika ja tilliga | 60 | 0,92 | 1,97 | 2,18 | 31 |
| 3. Kaalika- porgandisalat | 60 | 0,66 | 0,18 | 11,03 | 49,6 |
| 4. Soe kibuvitsamarjajook | 200 | 0,53 | 0,2 | 18,76 | 81 |
| 5. Piim 2,5%(L) | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 6. Must rukkileib (G) | 30 | 1,98 | 0,38 | 15,3 | 74,4 |
| 7. Südamesepik (G) | 20 | 2 | 0,62 | 8,78 | 50 |
| | | 29,84 | 26,38 | 115,56 | 841,5 |
| | Keskmine: | 26,3 | 28,36 | 111,26 | 827,74 |

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