

| Esmaspäev, 23.01.2017 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|---|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Kanafrikassee juustuga | 125 | 8,55 | 14,58 | 3,59 | 185,4 |
| 2. Täistera makaronid, keedetud | 100 | 4,16 | 2,92 | 23,61 | 141 |
| 3. Riisisegu (metsiku riisiga) keedetud | 50 | 0,84 | 0,72 | 9,82 | 50,4 |
| 4. Hiinakapsa - värske kurgi ja tomatisalat | 50 | 0,61 | 1,62 | 1,88 | 25,3 |
| 5. Kaalika-porgandisalat | 50 | 0,55 | 0,15 | 9,19 | 41,3 |
| 6. Mandariin | 125 | 0,25 | 0,13 | 12 | 51,4 |
| 7. Piparmünditee | 200 | 0 | 0 | 13,47 | 55,2 |
| 8. Alma piim 2,5% / keefir 2.5% | 200 | 6,6 | 5,2 | 9,6 | 114,8 |
| 9. Joogivesi/Maitsevesi | | | | | |
| 10. Leiburi Ruks | 15 | 1,19 | 0,18 | 6,41 | 32,8 |
| 11. Leiburi Tatrleib | 15 | 0,96 | 0,12 | 8,01 | 37,9 |
| 12. Leiburi Kaerasepik | 15 | 1,5 | 0,47 | 6,59 | 37,5 |
| | | 25,2 | 26,08 | 104,17 | 772,9 |
| Teisipäev, 24.01.2017 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Hakklihasupp | 300 | 8,55 | 11,76 | 23,64 | 241,3 |
| 2. Puuviljadessert vahukoorega | 130 | 2,09 | 8,57 | 28,28 | 204,2 |
| 3. Porgandilõik | 75 | 0,75 | 0,3 | 5,78 | 29,5 |
| 4. Alma piim 2,5% | 200 | 6,6 | 5,2 | 10,6 | 118,9 |
| 5. Joogivesi/Maitsevesi | | | | | |
| 6. Leiburi Seemne Ruks | 15 | 1,31 | 1,28 | 5,79 | 40,9 |
| 7. Kodune sepik (Leibur) | 15 | 1,46 | 0,45 | 6,32 | 36 |
| 8. Must rukkileib (Eesti Pagar) | 15 | 0,99 | 0,19 | 7,65 | 37,2 |
| | | 21,74 | 27,74 | 88,04 | 708,1 |
| Kolmapäev, 25.01.2017 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Sealiha köögiviljadega | 150 | 14,12 | 9,52 | 4,33 | 164,2 |
| 2. Keedetud kartul | 150 | 2,81 | 2,71 | 24,85 | 138,6 |
| 3. Peedi-õunasalat õlikastmega | 50 | 0,6 | 2,62 | 6,23 | 52,4 |
| 4. Kapsa - apelsinisalat | 50 | 0,53 | 1,6 | 5,49 | 39,6 |
| 5. Kirsi-jogurti smuuti | 150 | 2,28 | 1,13 | 27 | 130,5 |
| 6. Alma piim 2,5% | 200 | 6,6 | 5,2 | 10,6 | 118,9 |
| 7. Joogivesi/Maitsevesi | | | | | |
| 8. Leiburi Seemne Ruks | 15 | 1,31 | 1,28 | 5,79 | 40,9 |
| 9. Leiburi Ruks | 15 | 1,19 | 0,18 | 6,41 | 32,8 |
| 10. Kodune sepik (Leibur) | 15 | 1,46 | 0,45 | 6,32 | 36 |
| 11. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn | | | | | |
| | | 30,88 | 24,69 | 97,01 | 754 |
| Neljapäev, 26.01.2017 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Kuldne kalasupp lõhefileest | 300 | 6,84 | 6,9 | 18,08 | 166,3 |
| 2. Kohupiimavaht maasikatega | 150 | 4,77 | 10,12 | 18,45 | 189,3 |
| 3. Kaalikalõik | 50 | 0,5 | 0,15 | 3,65 | 18,4 |
| 4. Õun (tk) | 1 tk | 0,2 | 0,36 | 19 | 82,1 |
| 5. Alma piim 2,5% | 200 | 6,6 | 5,2 | 10,6 | 118,9 |
| 6. Joogivesi/Maitsevesi | | | | | |
| 7. Leiburi Ruks | 30 | 2,37 | 0,36 | 12,81 | 65,6 |
| 8. Leiburi Saib Porgandiga | 15 | 1,61 | 0,77 | 7,02 | 42,5 |
| 9. Leiburi Eve-Kati seemneleib | 15 | 0,78 | 0,14 | 7,1 | 33,5 |
| | | 23,66 | 23,99 | 96,71 | 716,6 |
| Reede, 27.01.2017 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Ahjus küpsetatud kana | 100 | 12,15 | 17,96 | 1,35 | 222,4 |
| 2. Täistera tume riis | 75 | 1,66 | 2,28 | 19,42 | 107,7 |
| 3. Aurutatud brokoli, lillkapsas ja miniporgand | 75 | 1,9 | 1,48 | 5,4 | 43,7 |
| 4. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till) | 50 | 0,52 | 1,63 | 3,7 | 32,5 |
| 5. Porgandi - kõrvitsasalat | 50 | 0,47 | 1,67 | 6,04 | 42,2 |
| 6. Kiivi sektorid | 50 | 0,55 | 0,25 | 6,25 | 30,2 |
| 7. Mustsõstra - õunamahl | 200 | 1 | 0,12 | 20 | 87,2 |
| 8. Alma piim 2,5% | 150 | 4,95 | 3,9 | 7,95 | 89,2 |
| 9. Joogivesi/Maitsevesi | | | | | |
| 10. Leiburi Eesti rukkileib | 15 | 1,05 | 0,14 | 6,98 | 34,2 |
| 11. Kodune sepik (Leibur) | 15 | 1,46 | 0,45 | 6,32 | 36 |
| | | 25,71 | 29,89 | 83,41 | 725,3 |
| | Keskmine: | 25,44 | 26,48 | 93,87 | 735,39 |

Toiduportsjon koosneb põhiraast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt