

Esmaspäev, 13.11.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakkliha- ja köögiviljadega	280	15,82	12,42	45,17	365,6
2. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	4,99	24,9
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,6	2,62	6,23	52,4
4. Sidruni tee, vähese suhkruga/ suhkruta	200	0	0	7,64	31,3
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Leiburi Eesti rukkileib	20	1,4	0,19	9,3	45,7
7. Must rukkileib (Eesti Pagar)	20	1,32	0,25	10,2	49,6
		26,37	20,89	94,14	688,4
Teisipäev, 14.11.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300	6,25	8,75	24,99	209,5
2. Mannavaht jõhvikatest	150	4,06	1,52	39,16	191,4
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Pirni sektorid	75	0,3	0,3	7,95	36,6
5. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
6. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		21,33	16,75	105,17	674,4
Kolmapäev, 15.11.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	60	7,49	7,13	8,66	132,6
2. Kartulipüree	150	2,97	2,28	21,21	120,4
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Kapsa-porrulaugusalat (valge peakapsas, porru, till, petersell)	50	0,67	1,17	2,96	25,7
5. Hapukurgi-peedisalat	50	0,79	1,62	4,71	37,6
6. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200	0	0	10,32	42,3
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi Eesti rukkileib	20	1,4	0,19	9,3	45,7
9. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
10. Koolipuuvili PRIA toetusel: kaalikas					
		23,11	20,15	79,2	606,9
Neljapäev, 16.11.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Rassolnik veiselihaga ja hapukoorega	300	6,72	10,28	23,12	218
2. Riisipuder marjakisselliga	250	3,7	6,2	62,25	328,1
3. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi rukkileib, täistera	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
7. Leiburi Kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		22,17	23,08	139,16	876,1
Reede, 17.11.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt	125	8,49	11,49	6,02	166,3
2. Sõmer riis	150	3,43	5,46	39,97	228,7
3. Porgandi-apelsinisalat	50	0,53	1,66	6	42,2
4. Hiinakapsasalat värskel kurgil ja tomatiga	50	0,61	1,62	1,88	25,3
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Leiburi Eesti rukkileib	20	1,4	0,19	9,3	45,7
7. Must rukkileib (Eesti Pagar)	20	1,32	0,25	10,2	49,6
		16,25	20,73	94,24	645,9
	Keskmine:	21,85	20,32	102,38	698,33

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

Allergeenide kohta roogades saab infot sööklä peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk