

<b>Esmaspäev, 13.11.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kaerahelbepuder võiga	250	10,63	10,93	42,82	320,7
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	60	3,94	9,13	15,81	165,9
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
		<b>21,17</b>	<b>25,25</b>	<b>69,23</b>	<b>605,5</b>
<b>Teisipäev, 14.11.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	12,15	17,96	1,35	222,4
2. Sõmer riis	150	3,43	5,46	39,97	228,7
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Porgandi - pirnisalat	50	0,45	1,69	4,04	34,1
5. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
6. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>19,58</b>	<b>26,25</b>	<b>77,51</b>	<b>642,2</b>
<b>Kolmapäev, 15.11.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklahasupp	300	8,55	11,76	23,64	241,3
2. Kohupiimakohuke	48	6,29	4,32	14,93	127,2
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Leiburi Ruks	30	2,37	0,36	12,81	65,6
5. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>19,65</b>	<b>17,24</b>	<b>63,65</b>	<b>501,8</b>
<b>Neljapäev, 16.11.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Tatrapuder, sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Tomati - kurgisalat	50	0,58	1,26	1,68	21
4. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
5. Leiburi Ruks	30	2,37	0,36	12,81	65,6
		<b>23,86</b>	<b>23,41</b>	<b>56,16</b>	<b>545,8</b>
<b>Reede, 17.11.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pitsalõik	100	12,11	11,02	19,44	231,9
2. Banaan ( tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
		<b>13,59</b>	<b>11,56</b>	<b>60,32</b>	<b>410,5</b>
	Keskmine:	<b>19,57</b>	<b>20,74</b>	<b>65,37</b>	<b>541,17</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk