

Esmaspäev, 02.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	300 g	18,42	9,23	49,77	365,47
2. Porgandi-apelsinisalad	50 g	0,6	0,18	9,74	44,07
3. Hiinakapsa-paprika salat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
4. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
5. Tee sidruniga,suhkur	200 g	0,11	0,03	25,34	104,64
6. Õun	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
7. Triinu rukkileib	30 g	1,56	0,45	13,2	64,7
		25,22	16,26	124,62	765,6

Teisipäev, 03.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	6,31	7,14	23,85	190,05
2. Kohupiimavaht vaarikatega	150 g	7,85	5,95	28,97	206,22
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Porgandilõik	50 g	0,5	0,2	3,85	19,7
5. Kodune sepik	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
6. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
		25,17	19,24	86,32	636,09

Kolmapäev, 04.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstrooganov loomaliha	125 g	17,09	14,52	5,44	227,38
2. Tatrapuder, sõmer	50 g	2,63	0,47	15,69	79,51
3. Keedetud kartul	100 g	1,75	0,1	17,73	80,85
4. Kapsa-porrulaugusalat	50 g	0,7	5	3,13	62,21
5. Peedi-õunasalat õlikastmega	50 g	0,54	2,5	5,64	48,61
6. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
7. Soe kibuvitsamarjajook	200 g	0,62	0,23	30,05	127,9
8. Triinu rukkileib	30 g	1,56	0,45	13,2	64,7
9. Taimetoit:lillkapsas sinepise juustuteki all	250 g	0	0	0	0
10. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		28,3	25,77	95,68	748,02

Neljapäev, 05.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljasupp,kanaga	300 g	6,69	9,45	15,04	176,95
2. Karamellkissell pohlamooisiga	225 g	5,87	4,39	28,82	183,07
3. Alma piim 2,5%	80 g	2,72	2	3,84	45,5
4. Kodune sepik	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
5. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
6. Banaan	1 tk	1	0,48	20	90,56
		19,99	17,28	87,76	602,46

Reede, 06.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	80 g	9,9	16	9,9	229,98
2. Kartuli-kaalikapüree	75 g	1,29	1,78	8,91	58,42
3. Sõmer riis	75 g	1,81	1,8	21,33	111,57
4. Kodujuustukaste	50 g	4,14	1,04	2,28	36,01
5. Vitamiinisalad (valge peakapsas, porgand,õun)	50 g	0,63	2,57	6,42	52,76
6. Kapsa-kurgi-tomatsalat	50 g	0,58	2,11	2,73	33,26
7. Kirsimahl	200 g	0,6	0	24	100,86
8. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
9. Triinu rukkileib	30 g	1,56	0,45	13,2	64,7
		23,92	28,25	93,58	744,43

Keskmine summa: **24,52** **21,36** **97,59** **699,32**

Toiduportsjon koosneb põhiroast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.
Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk