

Esmaspäev, 09.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana frikassée juustuga	125 g	9,44	22,67	2,9	261,45
2. Täisterapasta	150 g	5,4	1,35	29,25	154,62
3. Porgandi - ananassisalad	50 g	0,49	2,16	5,01	42,62
4. Hiinakapsa-maisi-viinamarjasalat	50 g	0,62	4,32	4,36	60,58
5. Soe kibuvitsamarjajook	200 g	0,62	0,23	30,05	127,9
6. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		22,33	33,6	89,17	769,63

Teisipäev, 10.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp munaga	300 g	11,32	13,29	22,85	263,7
2. Kohupiimavaht aprikoosidega	150 g	21,55	11,66	17	266,52
3. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
4. Kiivi sektorid	50 g	0,5	0,3	7,1	33,95
5. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
6. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		40,47	28,71	71,82	727,42

Kolmapäev, 11.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125 g	14,88	10,41	3,77	173,3
2. Keedetud kartul	50 g	0,86	0,84	8,7	46,97
3. Tatrapuder, sömer	100 g	5,26	0,95	31,37	159,02
4. Värske kapsa-porgandi salat	50 g	0,63	4,13	3,23	54,25
5. Päikesesalat kollasest ja punasest paprikast, maisist, porgandist	50 g	0,88	2,68	5,37	50,56
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
8. Taimetoit: köögiviljapajaroog	250 g	0	0	0	0
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		31,68	24,37	74,86	663,43

Neljapäev, 12.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklahasupp	300 g	15,33	11,26	17,44	239,12
2. Piimakissell pohlamoosiga	225 g	6,87	4,99	33,55	212,16
3. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
4. Leiburi Saib Porgandiga	20 g	1,28	0,2	8,8	43,19
5. Banaan	1 tk	1	0,48	20	90,56
		26,24	17,3	91,44	643,36

Reede, 13.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud tilapia filee	100 g	13,07	8,92	1,44	142,44
2. Sömer riis	150 g	3,6	4,33	42,44	229,06
3. Hautatud peet	50 g	0,75	1,22	5,12	35,42
4. Porgandi - kõrvitsasalad	50 g	0,53	1,95	7,98	53,01
5. Hiinakapsa-paprika salat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
6. Soe röösaakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
7. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
8. Virsikumahl	200 g	0,2	1,6	23,4	111,64
9. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		25,37	28,08	103,91	791,22

Keskmine summa: **29,22** **26,41** **86,24** **719,01**

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

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk