

**Esmaspäev, 16.02.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Viinerid	90 g	8,94	15,59	3,06	194,19
2. Ahjukartulid	150 g	2,48	4,04	25,13	150,77
3. Värskekapsa - kurgisalat	50 g	0,62	8,09	2,61	88,48
4. Tee sidruniga,suhkur	200 g	0,11	0,03	25,34	104,64
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>14,53</b>	<b>28,11</b>	<b>68,95</b>	<b>603,67</b>

**Teisipäev, 17.02.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala spinati ja toorjuustuga	100 g	12,38	20	17,14	307
2. Sõmer riis	150 g	3,6	4,33	42,44	229,06
3. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
4. Peedi-õunasalat õlikastmega	50 g	0,54	2,5	5,64	48,61
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Eesti rukkileib (Leibur)	25 g	1,98	0,3	10,68	54,66
		<b>19,34</b>	<b>37,36</b>	<b>94,12</b>	<b>812,58</b>

**Kolmapäev, 18.02.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300 g	11,63	9,15	24,48	233,11
2. Kohupiimavaht marjakisselliga	225 g	12,78	7,03	47,67	313,18
3. Leiburi rukkileib, täistera	35 g	2,07	0,42	13,58	68,05
		<b>26,47</b>	<b>16,59</b>	<b>85,73</b>	<b>614,34</b>

**Neljapäev, 19.02.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet	70 g	6,2	8,4	9,8	143,7
2. Keedetud makaronid	150 g	4,22	5	45,87	251,91
3. Soe piimakaste	50 g	1,01	3,22	3,69	49,24
4. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,16	3,5	37,77
5. Tee sidruniga,suhkur	200 g	0,11	0,03	25,34	104,64
6. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
		<b>14,11</b>	<b>19,17</b>	<b>99,86</b>	<b>645,59</b>

**Reede, 20.02.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Juurviljaraguu	250 g	2,99	13,27	22,71	228,74
2. Päikesesalat kollasest ja punasest paprikast,maisist,porgandist	50 g	0,88	2,68	5,37	50,56
3. Mandariin	1 tk	0,6	0,2	10,2	46,14
4. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>13,64</b>	<b>21,51</b>	<b>60,69</b>	<b>504,77</b>

Keskmine summa:	<b>17,62</b>	<b>24,55</b>	<b>81,87</b>	<b>636,19</b>
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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