

<b>Esmaspäev, 02.02.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Piima-makaronisupp	300 g	9,29	8,13	34,74	256,14
2. Võileib keedusingiga	65 g	8,5	5,27	14,79	144,52
3. Pannkook keedisega	60 g	3,19	3,81	17,32	119,51
		<b>20,98</b>	<b>17,21</b>	<b>66,85</b>	<b>520,17</b>

<b>Teisipäev, 03.02.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Küpsetatud kana	100 g	28,51	14,29	0,3	251,04
2. Sõmer riis	150 g	3,62	3,59	42,66	223,15
3. Jogurti-hapukoore kaste	50 g	1,49	6,11	2,18	71,9
4. Aedviljatoorsalat	50 g	0,53	6,57	2,49	73,51
5. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
6. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
7. Eesti rukkileib (Leibur)	25 g	1,98	0,3	10,68	54,66
		<b>40,01</b>	<b>33,4</b>	<b>78,22</b>	<b>795,37</b>

<b>Kolmapäev, 04.02.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kala - krabinuudliburger	60 g	6,12	5,72	6,87	106,48
2. Ahjukartulid	150 g	2,48	4,04	25,13	150,77
3. Peedisalat	50 g	0,76	2,1	4,4	40,66
4. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
5. Alma keefir 2,5 %	100 g	3,4	2,5	4,2	54,41
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
		<b>18,89</b>	<b>27,42</b>	<b>61,31</b>	<b>583,78</b>

<b>Neljapäev, 05.02.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hautatud sealihä köögiviljadega	250 g	14,25	15,94	16,52	274,38
2. Päikesesalat	50 g	0,88	2,68	5,37	50,56
3. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
4. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
5. Õun	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
6. ISA peenleib	30 g	1,56	0,27	14,19	67,09
		<b>20,97</b>	<b>22,14</b>	<b>75</b>	<b>599,39</b>

<b>Reede, 06.02.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid hakklihaga	250 g	15,24	14,64	51,56	410,02
2. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,16	3,5	37,77
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
4. Soe kibuvitsamarjajook	200 g	0,62	0,23	30,05	127,9
5. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
6. Triinu rukkileib	25 g	1,3	0,38	11	53,92
		<b>21,77</b>	<b>20,31</b>	<b>111,51</b>	<b>735,3</b>

Keskmine summa:	<b>24,52</b>	<b>24,09</b>	<b>78,58</b>	<b>646,8</b>
-----------------	--------------	--------------	--------------	--------------

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