

Esmaspäev, 23.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	250 g	15,35	7,7	41,48	304,56
2. Porgandi - ananassalat	50 g	0,49	2,16	5,01	42,62
3. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,16	3,5	37,77
4. Tee sidruniga,suhkur	200 g	0,11	0,03	25,34	104,64
5. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
6. Rukkileib	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
7. Õun	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
		<b>23,32</b>	<b>15,69</b>	<b>114,08</b>	<b>709,21</b>

Teisipäev, 24.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	6,31	7,14	23,85	190,05
2. Mannavaht jõhvikatest	100 g	2,09	1,27	13,1	74,09
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. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
6. Kodune sepik (Leibur)	15 g	1,46	0,45	6,32	36,04
		<b>18,93</b>	<b>14,42</b>	<b>68,35</b>	<b>491,94</b>

Kolmapäev, 25.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana frikasee juustuga	125 g	9,44	22,67	2,9	261,45
2. Täisterapasta	150 g	5,4	1,35	29,25	154,62
3. Hiinakapsa-maisi-viinamarjasalat	50 g	0,62	4,32	4,36	60,58
4. Porgandi - pirnisalat	50 g	0,41	0,19	5,5	25,95
5. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
6. Alma keefir 2,5 %	100 g	3,4	2,5	4,2	54,41
7. Koolipuuvili PRIA toetusel: kaalikas					
		<b>22,66</b>	<b>33,53</b>	<b>51,01</b>	<b>613,89</b>

Neljapäev, 26.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp suitsulihaga	300 g	20,28	9,12	34,56	309,61
2. Kohupiima magustoit kirssidega	150 g	18,75	10,39	25,27	277,17
3. Kiivi sektorid	50 g	0,5	0,3	7,1	33,95
4. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
6. Kodune sepik (Leibur)	15 g	1,46	0,45	6,32	36,04
		<b>46,75</b>	<b>23,12</b>	<b>90,86</b>	<b>779,22</b>

Reede, 27.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud mintafilée	100 g	13,07	8,92	1,44	142,44
2. Kartulipüree	150 g	2,84	5,46	22,26	153,69
3. Soe röösaakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Peedi-õunasalat õlikastmega	50 g	0,54	2,5	5,64	48,61
5. Päikesesalat kollasest ja punasest paprikast,maisist,porgandist	50 g	0,88	2,68	5,37	50,56
6. Mahlajook	150 g	0,37	0,02	11,34	48,19
7. Porgandi-õuna toormahl	50 g	0,23	0	5,9	25,13
8. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
		<b>20,43</b>	<b>24</b>	<b>66,74</b>	<b>580,53</b>

Keskmine summa: **26,42**    **22,15**    **78,21**    **634,96**

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