

## Esmaspäev, 09.03.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste	125 g	10,38	12,39	1,95	165,82
2. Täisterapasta	150 g	5,4	1,35	29,25	154,62
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50 g	0,54	2,5	5,64	48,61
4. Hapukurgi-värskekepsasalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
5. Kakao	200 g	4,87	3,76	19,41	134,48
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
8. Kiivi sektorid	50 g	0,5	0,3	7,1	33,95
		<b>28,18</b>	<b>25,37</b>	<b>85,48</b>	<b>701,92</b>

## Teispäev, 10.03.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljasupp kanalihaga	300 g	6,69	9,45	15,04	176,95
2. Kirsikissell röstitud helvestega	225 g	0,18	0,13	33,36	138,73
3. Kaalikalõik	50 g	0,35	0,1	3,2	15,49
4. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
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>17,85</b>	<b>15,49</b>	<b>80,32</b>	<b>546,53</b>

## Kolmapäev, 11.03.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Tatrigupudõr suitsusingiga	200 g	10,34	4,98	61,54	341,04
2. Porgandi - ananassisalat	50 g	0,49	2,16	5,01	42,62
3. Hiina kapsa - värske kurgi ja tomatosalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
4. Pliinid	125 g	9,25	11,25	29,13	261,96
5. Pirnõuna tee, suhkur	200 g	0	0	9,52	39,05
6. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		<b>30,22</b>	<b>23,91</b>	<b>136,68</b>	<b>906,66</b>

## Neljäpäev, 12.03.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300 g	8,99	9,92	10,12	170,66
2. Puuviljadessert vahukoorega	170 g	1,29	8,48	23,31	179,78
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
5. Kuldne sepik	15 g	1,5	0,47	6,59	37,47
		<b>20,36</b>	<b>24,23</b>	<b>61,26</b>	<b>559,98</b>

## Reede, 13.03.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	70 g	8,6	9,33	9,93	162,76
2. Sõmer riis	150 g	3,63	2,99	42,68	217,63
3. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
4. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
5. Porgandi-apelsinialat seemnetega	50 g	1,89	3,1	9,84	76,96
6. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
8. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
		<b>19,51</b>	<b>31,58</b>	<b>100,38</b>	<b>785,27</b>

Keskmine summa: **23,22**    **24,12**    **92,82**    **700,07**

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