

Esmaspäev, 23.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Piima-makaronisupp	250 g	7,74	6,77	28,95	213,45
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65 g	4,9	9,64	16,48	177,34
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
		13,05	16,82	56,03	439,61

Teisipäev, 24.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Spageti-singiroog tomati ja ananassiga	250 g	15,1	7,47	41,24	300,43
2. Kapsa-porgandi ja kurgisalat	50 g	0,62	3,08	2,71	42,27
3. Piparmünditee, vähese suhkruga	200 g	0	0	7,65	31,36
4. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		18,08	10,91	64,41	439,65

Kolmapäev, 25.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65 g	7,99	8,66	9,22	151,13
2. Ahjukartulid	150 g	2,48	4,04	25,13	150,77
3. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
4. Hiina kapsa - värskel kurgi ja tomatisalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		14,26	23,39	72,32	572,48

Neljapäev, 26.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodunepraad	250 g	11,72	16,76	24,11	302,75
2. Aedviljatoorsalat	50 g	0,53	6,57	2,49	73,51
3. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. ISA peenleib	30 g	1,56	0,27	14,19	67,09
		20,61	28,6	50,39	557,08

Reede, 27.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste porgandiga	125 g	9,54	16,19	4,06	206,33
2. Tatrapuder, sõmer	150 g	7,75	3,74	46,16	255,78
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50 g	0,54	2,5	5,64	48,61
4. Kakao	200 g	4,87	3,76	19,41	134,48
5. ISA peenleib	30 g	1,56	0,27	14,19	67,09
6. Õun	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
		24,66	27,17	108,46	798,52

Keskmine summa: **18,13** **21,38** **70,32** **561,47**

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