

**Esmaspäev, 09.03.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	6,31	7,14	23,85	190,05
2. Kohupiimavaht marjakisselliga	225 g	12,78	7,03	47,67	313,18
3. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		<b>21,85</b>	<b>14,58</b>	<b>86,47</b>	<b>579,74</b>

**Teisipäev, 10.03.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala spinati ja toorjuustuga	100 g	12,38	20	17,14	307
2. Sõmer riis	150 g	3,63	2,99	42,68	217,63
3. Soe rõõsakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Kapsa-kurgi-tomatsalat	50 g	0,58	2,11	2,73	33,26
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Triinu rukkileib	30 g	1,56	0,45	13,2	64,7
		<b>19,37</b>	<b>29,63</b>	<b>94,01</b>	<b>740,42</b>

**Kolmapäev, 11.03.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sardellid	75 g	9	13,65	3,6	178,61
2. Ahjukartulid	150 g	2,48	4,04	25,13	150,77
3. Hapukapsa - porgandisalat	50 g	0,94	0,07	4,06	21,17
4. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
5. ISA peenleib	30 g	1,56	0,27	14,19	67,09
		<b>14,48</b>	<b>18,06</b>	<b>62,1</b>	<b>481,88</b>

**Neljapäev, 12.03.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singiga ja juustuga	250 g	13,86	12,37	54,43	395,03
2. Hiinakapsa-paprika salat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
3. Piparmünditee, vähese suhkruga	200 g	0	0	7,65	31,36
4. Kiivi	1 tk	1	0,6	14,2	67,9
		<b>15,59</b>	<b>16,12</b>	<b>79,04</b>	<b>537,9</b>

**Reede, 13.03.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet	80 g	7,08	9,6	11,2	164,23
2. Kartulipüree	150 g	2,84	5,46	22,26	153,69
3. Soe rõõsakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Porgandi-kaalika-õuna salat	50 g	0,42	8,15	4,16	94,55
5. Jook naturaalsestest jõhvikatest	200 g	0,08	0,04	20,36	84,16
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>13,51</b>	<b>27,67</b>	<b>73,92</b>	<b>615,79</b>

Keskmine summa: **16,96**    **21,21**    **79,11**    **591,15**

Toiduportsjon koosneb põhiraast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.

Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk