

**Esmaspäev, 13.04.2015**

|   | KOGUS | VALGUD       | RASVAD       | SÜSIVESIKUD | KCAL          |
|---|-------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| 1. Pilaff sealihast                               | 250 g | 16,38        | 28,61        | 54,71       | 557,53        |
| 2. Kapsa-puuvilja salat maitsestatamata jogurtiga | 50 g  | 0,81         | 0,12         | 5,35        | 26,39         |
| 3. Porgandisalat mahlaga                          | 50 g  | 0,59         | 0,18         | 5,18        | 25,29         |
| 4. Mango Unelma tee,suhkur                        | 200 g | 0            | 0            | 9,94        | 40,78         |
| 5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%                   | 200 g | 6,8          | 5            | 9,6         | 113,74        |
| 6. Rukkileib                                      | 30 g  | 2,37         | 0,36         | 12,81       | 65,59         |
|   |       | <b>26,95</b> | <b>34,26</b> | <b>97,6</b> | <b>829,31</b> |

**Teisipäev, 14.04.2015**

|                          | KOGUS | VALGUD       | RASVAD      | SÜSIVESIKUD  | KCAL          |
|--------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 1. Hakklihasupp          | 300 g | 15,33        | 11,26       | 17,44        | 239,12        |
| 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. Kaalikalõik           | 50 g  | 0,35         | 0,1         | 3,2          | 15,49         |
| 5. Rukkileib             | 30 g  | 2,37         | 0,36        | 12,81        | 65,59         |
| 6. Kodune sepik (Leibur) | 20 g  | 1,94         | 0,6         | 8,42         | 48,06         |
|                          |       | <b>28,88</b> | <b>18,6</b> | <b>64,57</b> | <b>556,07</b> |

**Kolmapäev, 15.04.2015**

|                                     | KOGUS | VALGUD      | RASVAD       | SÜSIVESIKUD  | KCAL          |
|-------------------------------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 1. Küpsetatud kana                  | 100 g | 28,51       | 14,29        | 0,3          | 251,04        |
| 2. Sõmer riis                       | 75 g  | 1,82        | 1,49         | 21,34        | 108,82        |
| 3. Keedetud kartul                  | 75 g  | 1,29        | 1,54         | 12,98        | 72,85         |
| 4. Soe röösaakoore kaste            | 50 g  | 0,72        | 4,06         | 3,14         | 53,58         |
| 5. Porgandi - ananassisalat         | 50 g  | 0,49        | 2,16         | 5,01         | 42,62         |
| 6. Hiinakapsa-maisi-viinamarjasalat | 50 g  | 0,62        | 4,32         | 4,36         | 60,58         |
| 7. Mahlajook                        | 200 g | 0,49        | 0,03         | 15,12        | 64,25         |
| 8. Alma piim 2,5%                   | 200 g | 6,8         | 5            | 9,6          | 113,74        |
| 9. Eesti rukkileib (Leibur)         | 30 g  | 2,37        | 0,36         | 12,81        | 65,59         |
| 10. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun |       |             |              |              |               |
|                                     |       | <b>43,1</b> | <b>33,25</b> | <b>84,66</b> | <b>833,06</b> |

**Neljapäev, 16.04.2015**

|                                | KOGUS  | VALGUD       | RASVAD       | SÜSIVESIKUD  | KCAL          |
|--------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1. Rassolnik lihaga            | 300 g  | 16,4         | 12,18        | 20,93        | 266,32        |
| 2. Kohupiimavaht kakaoga       | 150 g  | 20,51        | 11,61        | 17,57        | 264,06        |
| 3. Alma piim 2,5%              | 200 g  | 6,8          | 5            | 9,6          | 113,74        |
| 4. Banaan                      | 0,5 tk | 0,5          | 0,24         | 10           | 45,28         |
| 5. Leiburi rukkileib, täistera | 30 g   | 1,77         | 0,36         | 11,64        | 58,33         |
| 6. Kodune sepik (Leibur)       | 20 g   | 1,94         | 0,6          | 8,42         | 48,06         |
|                                |        | <b>47,92</b> | <b>29,99</b> | <b>78,16</b> | <b>795,79</b> |

**Reede, 17.04.2015**

|  | KOGUS  | VALGUD       | RASVAD       | SÜSIVESIKUD  | KCAL          |
|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1. Praetud kalapulgad                          | 75 g   | 9,33         | 9,21         | 10,77        | 168,09        |
| 2. Kartulipüree                                | 150 g  | 2,84         | 5,46         | 22,26        | 153,69        |
| 3. Tar-tar kaste                               | 30 g   | 0,21         | 6,12         | 1,86         | 65,4          |
| 4. Hiina kapsa - värsked kurgid ja tomatosalat | 50 g   | 0,58         | 0,1          | 6,94         | 31,73         |
| 5. Peedi-õunasalat õlikastmega                 | 50 g   | 0,54         | 2,5          | 5,64         | 48,61         |
| 6. Mustika hapupiimajook (Valio)               | 200 ml | 5,6          | 4,4          | 22,8         | 157,36        |
| 7. Alma piim 2,5%                              | 200 g  | 6,8          | 5            | 9,6          | 113,74        |
| 8. Eesti rukkileib (Leibur)                    | 30 g   | 2,37         | 0,36         | 12,81        | 65,59         |
|  |        | <b>28,27</b> | <b>33,15</b> | <b>92,68</b> | <b>804,21</b> |

Keskmine summa: **35,02**    **29,85**    **83,54**    **763,69**

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