

Esmaspäev, 27.04.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Viinerikaste	125 g	6,02	16,23	5,93	199,92
2. Tatrapuder,sõmer	150 g	7,75	3,74	46,16	255,78
3. Porgandi - ananassisalad	50 g	0,49	2,16	5,01	42,62
4. Hiina kapsa - värske kurgj ja tomatisalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
5. Mustikatee	200 g	0	0	8	32,79
6. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Rukkileib	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		24,4	27,64	96,58	753,09

Teisipäev, 28.04.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp suitsulihaga	300 g	20,28	9,12	34,56	309,61
2. Kohupiimakreem marjadega	150 g	7,64	14,62	26,25	274,92
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Rukkileib	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		37,48	29,16	85,35	774,78

Kolmapäev, 29.04.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125 g	14,88	10,41	3,77	173,3
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Peedisalad	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
4. Hapukapsa - porgandisalad	50 g	0,7	1,81	3,22	32,85
5. Alma keefir 2,5 %	150 g	5,1	3,75	6,3	81,62
6. Alma piim 2,5%	150 g	5,1	3,75	7,2	85,31
7. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		31,47	26,2	63,58	633,33

Neljapäev, 30.04.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300 g	11,63	9,15	24,48	233,11
2. Pannkoogid keedisega	150 g	7,97	9,53	43,29	298,77
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Leiburi rukkileib, täistera	35 g	2,07	0,42	13,58	68,05
5. Kiivi sektorid	50 g	0,5	0,3	7,1	33,95
		28,96	24,39	98,05	747,62

Keskmine summa:	30,58	26,85	85,89	727,2
-----------------	--------------	--------------	--------------	--------------

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