

Esmaspäev, 13.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Neljaviljapuder võiga	225 g	6,22	11,2	30,18	253,44
2. Võileib keedusingiga	65 g	8,5	5,27	14,79	144,52
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
		21,52	21,48	54,58	511,71

Teisipäev, 14.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100 g	12,38	20	12,38	287,48
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Tar-tar kaste	30 g	0,21	6,12	1,86	65,4
4. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
5. Piparmünditee, suhkur	200 g	0	0	13,88	56,89
6. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		18,29	32,59	71,21	670,03

Kolmapäev, 15.04.2015	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. Hapukurgi-värskekapsasalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
4. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
5. Leiburi rukkileib, täistera	35 g	2,07	0,42	13,58	68,05
		20,73	16,15	62,95	493,29

Neljapäev, 16.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singiga ja juustuga	200 g	11,09	9,9	43,54	316,02
2. Kapsa-kurgi-tomatisalat	50 g	0,58	2,11	2,73	33,26
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
4. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		14,93	12,8	84,8	527,94

Reede, 17.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	6,31	7,14	23,85	190,05
2. Kohupiimavorm hapukoorega	150 g	20,63	15,22	21,44	314,06
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		36,11	27,72	67,7	683,43

Keskmine summa: **22,32** **22,15** **68,25** **577,28**

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