

Esmaspäev, 06.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Piima-riisisupp	250 g	6,98	6,28	22,53	179,39
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65 g	4,9	9,64	16,48	177,34
3. Kiivi	1 tk	1	0,6	14,2	67,9
		12,88	16,52	53,21	424,64

Teisipäev, 07.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Lihafrikadellid hapukoore kastmes	125 g	7,89	17,29	6,09	218,11
2. Tatrapuder,sõmer	150 g	7,75	3,74	46,16	255,78
3. Kapsa-kurgi-tomatisalat	50 g	0,58	2,11	2,73	33,26
4. Kakao	200 g	4,87	3,76	19,41	134,48
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		23,46	27,26	87,2	707,21

Kolmapäev, 08.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-köögiviljarisotto	250 g	17,35	12,22	29,79	306,91
2. Porgandi - ananassisalat	50 g	0,49	2,16	5,01	42,62
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
		21,09	15,17	73,32	528,18

Neljapäev, 09.04.2015	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. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
4. Suvemarja tee, suhkur	200 g	0	0	9,85	40,37
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		13,59	16,1	61,32	456,83

Reede, 10.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sardellid	80 g	9,6	14,56	3,84	190,51
2. Tatrapuder,sõmer	150 g	7,75	3,74	46,16	255,78
3. Soe piimakaste	50 g	1,01	3,22	3,69	49,24
4. Värske kurgi -tomati-redisesalat	50 g	0,45	1,28	1,53	20,06
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
		25,61	27,8	64,83	629,33

Keskmine summa: **19,33** **20,57** **67,98** **549,24**

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