

Esmaspäev, 18.05.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	260 g	17,04	29,75	56,9	579,83
2. Porgandi-kaalika salat õlikastmega	50 g	0,4	2,14	3,84	37,29
3. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,16	3,5	37,77
4. Kakao	200 g	4,87	3,76	19,41	134,48
5. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
6. Rukkileib	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		32,68	43,23	108,2	979,61

Teisipäev, 19.05.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihasupp	300 g	15,33	11,26	17,44	239,12
2. Mustikakissell röstitud helvestega	225 g	0,18	0,13	33,36	138,73
3. Õun (tk)	0,5 tk	0,2	0,36	9,5	43,12
4. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
5. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
6. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
		26,28	17,74	90,32	643

Kolmapäev, 20.05.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125 g	14,88	10,41	3,77	173,3
2. Tatrapuder, sömer	100 g	5,17	2,49	30,77	170,52
3. Keedetud kartul	50 g	0,86	1,03	8,66	48,57
4. Hapukurgi-värskekapsasalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
5. Alma keefir 2,5 %	200 g	6,8	5	8,4	108,82
6. Hiinakapsa-paprika salat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
7. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
8. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: v. kurk					
		38,32	29,65	81,28	766,14

Neljapäev, 21.05.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhest ja heigist	300 g	9,18	6,55	12,39	149,32
2. Saiavorm õunte ja kaneeliga	150 g	5,32	8,1	42,35	270,73
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. Värske tomati lõik	35 g	0,26	0,08	1,35	7,29
		23,63	20,14	79,26	609,14

Reede, 22.05.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjukana	100 g	28,51	14,29	0,3	251,04
2. Sömer riis	100 g	2,42	1,99	28,45	145,09
3. Soe piimakaste	50 g	1,01	3,22	3,69	49,24
4. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,62	4,32	4,36	60,58
5. Selleri-õuna -porgandisalat	50 g	1,34	0,93	5,6	37,13
6. Pirn	0,5 tk	0,2	0,2	5,3	24,41
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. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		43,76	30,34	85,23	811,06

Keskmine summa: **32,93** **28,22** **88,86** **761,79**

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk