

Esmaspäev, 18.05.2015

| | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|-------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1. Piima-makaronisupp | 250 g | 7,74 | 6,77 | 28,95 | 213,45 |
| 2. Võileib keedusingiga | 65 g | 8,5 | 5,27 | 14,79 | 144,52 |
| 3. Viinamarjad | 100 g | 0,7 | 0,6 | 16,6 | 76,51 |
| | | 16,94 | 12,65 | 60,35 | 434,48 |

Teisipäev, 19.05.2015

| | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|--------------------------------|-------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| 1. Pikppoiss juurviljadega | 75 g | 9,43 | 7,54 | 4,2 | 126 |
| 2. Tatrapuder,sõmer | 150 g | 7,75 | 3,74 | 46,16 | 255,78 |
| 3. Hapukurgi-värskekapsasalat | 50 g | 0,72 | 2,21 | 4,51 | 41,99 |
| 4. Tee sidruniga,suhkur | 200 g | 0,12 | 0,03 | 13,69 | 56,92 |
| 5. Leiburi rukkileib, täistera | 30 g | 1,77 | 0,36 | 11,64 | 58,33 |
| | | 19,79 | 13,88 | 80,2 | 539,02 |

Kolmapäev, 20.05.2015

| | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|--------------------------------|-------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| 1. Kala poolakastmes | 125 g | 7,67 | 10,8 | 8,43 | 166,48 |
| 2. Sõmer riis | 150 g | 3,63 | 2,99 | 42,68 | 217,63 |
| 3. Selleri-õuna -porgandisalat | 50 g | 1,34 | 0,93 | 5,6 | 37,13 |
| 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 |
| | | 15,2 | 15,17 | 85,4 | 553,55 |

Neljapäev, 21.05.2015

| | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|-----------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1. Viinerid | 60 g | 5,96 | 10,39 | 2,04 | 129,46 |
| 2. Ahjukartulid | 150 g | 2,48 | 4,04 | 25,13 | 150,77 |
| 3. Kapsasalat tilliga | 50 g | 0,81 | 2,16 | 3,5 | 37,77 |
| 4. Mahlajook | 200 g | 0,49 | 0,03 | 15,12 | 64,25 |
| 5. Rukkileib | 35 g | 2,77 | 0,42 | 14,95 | 76,52 |
| 6. Pirn | 1 tk | 0,4 | 0,4 | 10,6 | 48,82 |
| | | 12,91 | 17,44 | 71,34 | 507,59 |

Reede, 22.05.2015

| | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|--------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1. Makaronid juustuga | 180 g | 9,86 | 12,15 | 41,24 | 322,56 |
| 2. Porgandi-õuna salat mahlaga | 50 g | 0,32 | 0,2 | 6,59 | 30,14 |
| 3. Tee sidruniga,suhkur | 200 g | 0,12 | 0,03 | 13,69 | 56,92 |
| 4. Rukkileib | 30 g | 2,37 | 0,36 | 12,81 | 65,59 |
| | | 12,67 | 12,74 | 74,33 | 475,2 |

Keskmine summa: **15,5** **14,37** **74,32** **501,97**

Toiduportsjon koosneb põhioast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.

Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk