

Esmaspäev, 14.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet (kalkunilihast)	80 g	11,42	8,98	4,26	147,83
2. Tatrapuder,sõmer	150 g	6,04	3,82	35,96	207,75
3. Rõõsakoores kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Kapsa-porrulaugusalat	50 g	0,67	2,6	3,47	41,15
5. Kaalika-porgandisalat mahlaga	50 g	0,53	0,13	8,38	37,75
6. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		28,68	24,98	91,32	724,3

Teispäev, 15.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300 g	8,99	9,92	10,12	170,66
2. Mustikakissell röstitud helvestega	210 g	0,49	0,38	43,2	182,7
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
5. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
6. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
		20,99	16,67	94,75	629,56

Kolmapäev, 16.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värske kapsa-hakklisahautis	150 g	8,57	9,66	6,77	152,76
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Selleri-õuna -porgandisalat	50 g	1,34	0,93	5,6	37,13
4. Tomati - soola kurgi salat	50 g	0,41	1,79	1,4	24,04
5. Suvemarja tee, suhkruga/ suhkruta	200 g	0	0	9,85	40,37
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		22,08	20,82	71,99	579,33

Neljapäev, 17.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhe- ja heigifileest	300 g	10,8	12,91	11,52	211,55
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. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
5. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
6. Öuna sektorid	1 g	0	0,01	0,19	0,86
		29,01	33,52	67,98	709,36

Reede, 18.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100 g	14,67	10,13	3,29	167,81
2. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Porgandi - pirnialat	50 g	0,41	0,19	5,5	25,95
4. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,46	2,19	6,79	50,03
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
8. Ploomid	3 tk	2,4	1,8	30,3	150,81
		31,05	27,1	123,66	886,27

Keskmine summa:	26,36	24,62	89,94	705,77
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Kooli direktor

Menuu koostaja

Peakokk