

Esmaspäev, 07.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste (sea- ja veisehakklihast)	100 g	8,3	9,91	1,56	132,65
2. Keedetud makaronid	150 g	4,09	4,12	44,23	236,42
3. Porgandisalat seemnetega	50 g	0,75	1,76	4,1	36,27
4. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,66	3,48	42,3
5. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200 g	0	0	7,65	31,36
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>23,12</b>	<b>23,81</b>	<b>83,44</b>	<b>658,34</b>

Teispäev, 08.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljasupp kanalihaga	300 g	5,56	12,77	26,06	248,4
2. Mannavaht jõhvikatest	100 g	2,09	2,06	12,86	80,44
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Porgandilõik	50 g	0,5	0,2	3,85	19,7
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
6. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		<b>19,27</b>	<b>20,98</b>	<b>73,61</b>	<b>575,92</b>

Kolmapäev, 09.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Veiseliha ja köögivilja pajaroog	150 g	8,55	9,56	9,91	164,63
2. Keedetud kartul	100 g	1,72	2,05	17,31	97,13
3. Tatrapuder, sõmer	50 g	2,01	1,27	11,99	69,25
4. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
5. Värskest soolatud kurk	50 g	0,45	0,1	0,9	6,47
6. Ploomid	3 tk	2,4	1,8	30,3	150,81
7. Maasika-jogurti smuuti	200 g	2,33	1,45	30,15	146,64
8. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
9. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>27,38</b>	<b>24,63</b>	<b>127,29</b>	<b>863,22</b>

Reede, 11.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbeda kattega ahjukala	100 g	4,95	11,39	11,52	173,44
2. Sõmer riis	50 g	1,21	1	14,23	72,54
3. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
4. Hiina kapsa - värske kurgi ja tomatisalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
5. Porgandi-apelsinisalat	50 g	0,6	0,18	9,74	44,07
6. Õuna sektorid	50 g	0,2	0,36	9,5	43,12
7. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
8. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
9. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>17,55</b>	<b>28,61</b>	<b>92,56</b>	<b>717,49</b>

Keskmine summa:	<b>21,83</b>	<b>24,51</b>	<b>94,22</b>	<b>703,74</b>
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Kooli direktor

Menuu koostaja

Peakokk