

Esmaspäev, 12.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet	80 g	11,42	8,98	4,26	147,83
2. Keedetud makaronid	150 g	4,09	4,12	44,23	236,42
3. Soe piimakaste	50 g	1,01	3,22	3,69	49,24
4. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,66	3,48	42,3
5. Porgandi - ananassisalat	50 g	0,49	2,16	5,01	42,62
6. Kakao	200 g	3,9	3,07	19,93	126,21
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
		30,87	29,57	103,01	823,95

Teisipäev, 13.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp sealihaga	300 g	12,96	13,55	25,3	282,89
2. Maasikakissell vahukoorega	225 g	1,11	10,31	33,21	236,64
3. Ploomid	3 tk	2,4	1,8	30,3	150,81
4. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
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
		27,58	31,63	119,64	897,72

Kolmapäev, 14.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha köögiviljadega koorekastmes	125 g	11,57	7,75	3,37	133,33
2. Tatrapuder, sõmer	150 g	6,04	3,82	35,96	207,75
3. Hiinakapsa-värske kurgi -paprikasalat	50 g	0,52	0,6	3,87	23,59
4. Porgandi - pirnisalat	50 g	0,41	0,19	5,5	25,95
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. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		28,2	17,75	86,22	634,2

Neljapäev, 15.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100 g	10,99	7,47	11,02	159,77
2. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Jogurtikaste ürtidega	50 g	1,84	0,08	5,32	30,14
4. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
5. Hautatud lillkapsas, brokoli, turgioad	50 g	1,5	3,15	4,31	53,15
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
		27,83	26,55	101,32	776,37

Reede, 16.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ühepajatoit sealihaga	280 g	28,96	19,48	30,48	424,87
2. Värskest soolatud kurk	50 g	0,45	0,1	0,9	6,47
3. Paprika-tomatisalat õlikastmega	50 g	0,59	2,11	2,97	34,24
4. Apelsini sektorid	50 g	0,35	0,1	5,65	25,53
5. Vaarikatee, suhkruga/ suhkruta	200 g	0	0	9,94	40,78
6. Alma piim 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
		39,52	27,15	72,36	711,21

Keskmine summa:

30,8	26,53	96,51	768,69
-------------	--------------	--------------	---------------

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk