

Esmaspäev, 05.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste	125 g	10,27	18,91	3,36	231,69
2. Keedetud makaronid durum jahust	150 g	4,33	1,38	47,02	223,4
3. Riivitud porgand	50 g	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Hapukurgi-peedisalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
5. Tee	200 g	0	0	13,84	56,76
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
		24,98	28,06	94,99	752,85

Teisipäev, 06.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljasupp kanalihaga	300 g	5,56	12,77	26,06	248,4
2. Kohupiima-riivrukkileiva magustoit	150 g	15,29	13,41	36,47	336,94
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Õuna sektorid	50 g	0,2	0,36	9,5	43,12
5. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
6. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		31,57	32,5	101,69	848,59

Kolmapäev, 07.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Küpsetatud lõhe	100 g	8,57	8,8	5,49	139,51
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. Hiinakapsa-värske kurgi -paprikasalat	50 g	0,52	0,6	3,87	23,59
5. Porgandi - jõhvikasalat	50 g	0,43	0,17	4,95	23,61
6. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
7. Alma piim 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
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		24,48	22,45	97,41	708,52

Neljapäev, 08.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	14,11	17,35	21,4	306,99
2. Mannavaht jõhvikatest	120 g	2,51	2,47	15,44	96,53
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Köögiviljalõigud	50 g	0,34	0,1	3,5	16,66
5. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
6. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		27,47	25,88	70	640,31

Reede, 09.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana frikassée juustuga	125 g	9,44	22,67	2,9	261,45
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,47	1,01	6,95	39,85
4. Värske salat punasest kapsast, apelsinist ja basiilikust	50 g	0,59	0,92	9,61	50,41
5. Piparmünditee	200 g	0	0	13,88	56,89
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
		22,25	33,05	81,71	733,63

Keskmine summa: **26,15** **28,39** **89,16** **736,78**

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk