

**Esmaspäev, 05.10.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	60 g	5,96	10,39	2,04	129,46
2. Ahjukartulid	150 g	2,51	2,6	25,38	138,55
3. Tervisesalat hapukoorega (värsked kurk, tomat, valge peakapsas,porgand,redis,lehtsalat)	50 g	0,49	1,4	3,34	28,68
4. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>11,82</b>	<b>14,78</b>	<b>58,68</b>	<b>426,53</b>

**Teisipäev, 06.10.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalapulgad	65 g	8,08	7,99	9,33	145,68
2. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Külma kaste	35 g	1,09	10,89	1,61	112,29
4. Riivitud keedupeet	50 g	0,73	3,73	4,31	55,35
5. Piparmünditee	200 g	0	0	13,88	56,89
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>15,72</b>	<b>30,37</b>	<b>82,19</b>	<b>683,89</b>

**Kolmapäev, 07.10.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	250 g	13,7	16,88	57,28	448
2. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,66	3,48	42,3
3. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
4. Kakao	200 g	3,9	3,07	19,93	126,21
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>21,17</b>	<b>23,69</b>	<b>112,5</b>	<b>768,34</b>

**Neljapäev, 08.10.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kohev munapuder	150 g	10,75	11,17	8,17	181,5
2. Hiina kapsa - värsked kurgid ja tomatisalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
3. Banaan	1 tk	1	0,48	20	90,56
4. Tee	200 g	0	0	13,84	56,76
		<b>12,34</b>	<b>11,75</b>	<b>48,96</b>	<b>360,56</b>

**Reede, 09.10.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pitsalõik	100 g	12,11	11,02	19,44	231,88
2. Jogurtitops	1 tk	2,1	1,1	18,4	94,28
3. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
		<b>14,33</b>	<b>12,15</b>	<b>51,54</b>	<b>383,09</b>

Keskmine summa:	<b>15,08</b>	<b>18,55</b>	<b>70,77</b>	<b>524,48</b>
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk