

Esmaspäev, 23.11.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet (kalkunilihast)	80 g	11,42	8,98	4,26	147,83
2. Keedetud makaronid	150 g	4,09	4,12	44,23	236,42
3. Hapukoorekaste	50 g	0,67	3,99	2,9	51,72
4. Kapsasalat (till, värsk kurk)	50 g	0,4	1,19	5,88	36,82
5. Porgandi-apelsinialat	50 g	0,6	0,18	9,74	44,07
6. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
7. Kakao	200 g	3,9	3,07	19,93	126,21
8. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
9. Taimetoit:lillkapsas sinepise juustuteki all					
		24,24	22,67	120,89	805,84

Teisipäev, 24.11.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp sealihaga	300 g	11,07	12,66	27,88	277,46
2. Kirsikissell vahukoorega	225 g	1,11	10,31	33,21	236,64
3. Porgandilõik	50 g	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
5. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
		17,05	24,16	86,53	649,35

Kolmapäev, 25.11.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värske kapsa-hakklihahautis	200 g	11,43	12,88	9,03	203,68
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
4. Porgandi - kõrvitsasalat	50 g	0,53	1,95	7,98	53,01
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)	40 g	3,16	0,48	17,08	87,45
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
9. Hautatud aedviljad (aeadoad, tsukiini, paprika punane, paprika kollane, porgand)					
		25,73	26,45	89,09	716,8

Neljapäev, 26.11.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300 g	11,56	13,22	23,38	266,21
2. Kohupiima-aprikoosikreem	150 g	11,1	10,5	31,2	271,08
3. Kaalika lõik, õuna sektorid	50 g	0,23	0,14	4,08	18,93
4. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
5. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		26,6	24,82	78,71	662,61

Reede, 27.11.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud lõhe	100 g	13,95	26,54	0,71	306,93
2. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Hiina kapsa - värsk kurgi ja tomatiasalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
4. Porgandiasalat mahlaga	50 g	0,59	0,18	5,18	25,29
5. Mandariin	1 tk	0,6	0,2	10,2	46,14
6. Tee	200 g	0	0	10,17	41,68
7. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
8. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		28,74	39,84	98	890,13

Keskmine summa: **24,47** **27,59** **94,64** **744,94**

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk