

Esmaspäev, 02.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Küpsetatud lõhe	80 g	6,85	7,04	4,39	111,61
2. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Soe piimakaste	50 g	1,01	3,22	3,69	49,24
4. Porgandi-apelsinisalad	50 g	0,6	0,18	9,74	44,07
5. Soe kibuvitsamarjajook	200 g	0,65	0,24	21,9	94,7
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		14,93	18,45	92,79	613,3

Teisipäev, 03.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Neljaviljapuder võiga	250 g	6,91	12,45	33,54	281,6
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65 g	4,9	9,64	16,48	177,34
3. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
4. Kakao	200 g	3,9	3,07	19,93	126,21
		16,11	25,88	88,94	671,4

Kolmapäev, 04.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100 g	14,67	10,13	3,29	167,81
2. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Hapukoore-tomatikaste	50 g	0,63	2,18	4,06	39,52
4. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,47	1,01	6,95	39,85
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		22,08	21,12	82,49	625,11

Neljapäev, 05.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	14,11	17,35	21,4	306,99
2. Kohupiimakohuke	1 tk	3,4	7,6	8,2	118,24
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		20,28	25,71	53,01	539,64

Reede, 06.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ühepajatoit sealihaga	250 g	25,85	17,39	27,22	379,35
2. Aedviljatoorsalat (värsked tomat,paprika,hiinakapsas, kurk,mais, till)	50 g	0,5	2,42	2,65	35,37
3. Piparmünditee	200 g	0	0	13,88	56,89
4. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
		28,13	20,17	55,38	529,94

Keskmine summa: **20,31** **22,27** **74,52** **595,88**

Toiduportsjon koosneb põhiroast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.

Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk