

Esmaspäev, 14.12.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Piima-makaronisupp	250 g	7,74	6,77	28,95	213,45
2. Võileib singiga	50 g	6,54	4,06	11,38	111,17
3. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
		14,68	11,55	59,33	410,86

Teisipäev, 15.12.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125 g	10,14	15,27	4,15	200,56
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Kapsa-porgandi-õunasalat mahlaga	50 g	0,49	0,17	4,85	23,46
4. Piparmünditee	200 g	0	0	13,88	56,89
5. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		15,98	18,93	63,79	503,13

Kolmapäev, 16.12.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	250 g	7,5	8,27	8,43	142,22
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150 g	7,97	9,53	43,29	298,77
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		25,03	23,22	76,27	631,25

Neljapäev, 17.12.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet (kalkunilihast)	80 g	11,42	8,98	4,26	147,83
2. Kartulipüree	150 g	2,84	6,07	21,99	158,22
3. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,66	3,48	42,3
4. Mahlajook	200 g	0,48	0,03	19,51	82,23
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		17,91	18,1	62,06	496,17

Reede, 18.12.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100 g	4,26	7,75	12,08	139,1
2. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Tar-tar kaste	50 g	0,53	3,5	4,33	52,53
4. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
5. Mahlajook	200 g	0,48	0,03	19,51	82,23
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		11,84	22,09	93,3	636,51

Keskmine summa:	17,09	18,78	70,95	535,58
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk