

<b>Esmaspäev, 11.01.2016</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	13,94	9,68	1,27	152,33
2. Sõmer riis	150	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Sojakaste	30	0,4	2,93	3,26	42,21
4. Porgandisalat	50	0,42	8,15	4,16	94,55
5. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50	0,47	1,01	6,95	39,85
6. Roheline tee, suhkruga/ suhkruta	200	0	0	9,52	39,05
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,88
8. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	81,97
		<b>28,04</b>	<b>34,79</b>	<b>92,29</b>	<b>816,94</b>
<b>Teisipäev, 12.01.2016</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana - nuudlisupp	300	12,64	6,17	22,5	201,48
2. Puuviljadessert	150	0,45	0,15	39,15	163,76
3. Köögiviljalõigud	50	0,34	0,1	3,5	16,66
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,88
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,26
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,06
		<b>24,33</b>	<b>12,58</b>	<b>98,12</b>	<b>619,1</b>
<b>Kolmapäev, 13.01.2016</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Veiseliha ja köögivilja pajaroog	125	5,93	5,48	11,75	123,4
2. Keedetud spagetid	150	4,33	1,38	47,02	223,4
3. Sojakaste	30	0,4	2,93	3,26	42,21
4. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
5. Peedisalat	50	0,75	3,03	4,31	48,97
6. Roheline tee, suhkruga/ suhkruta	200	0	0	9,52	39,05
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,78
8. Rukkileib	35	2,77	0,42	14,95	76,52
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun	0	0	0	0	0
		<b>21,58</b>	<b>21,1</b>	<b>103,88</b>	<b>710,63</b>
<b>Neljapäev, 14.01.2016</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Köögiviljasupp hakklihaga	300	15,46	11,26	17,24	238,84
2. Kohupiimakreem marjadega	150	8,73	5,15	31,65	213,43
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,88
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,26
5. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,06
		<b>35,1</b>	<b>22,57</b>	<b>81,86</b>	<b>689,47</b>
<b>Reede, 15.01.2016</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Küpsetatud lõhe	100	8,61	8,8	5,54	139,88
2. Sõmer riis	150	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Sojakaste	30	0,4	2,93	3,26	42,21
4. Porgandi-apelsinisalat	50	0,6	0,18	9,74	44,07
5. Hiinakapsa-paprikasalat	50	0,73	3,15	2,76	43,61
6. Roheline tee, suhkruga/ suhkruta	200	0	0	9,52	39,05
7. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	81,97
		<b>16,57</b>	<b>22,88</b>	<b>87,35</b>	<b>638,89</b>
Keskmine:		<b>25,13</b>	<b>22,79</b>	<b>92,7</b>	<b>695</b>

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk