

<b>Esmaspäev, 08.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodune seljanka	300	9,52	10,32	9,84	175,4
2. Mahlakissell	200	0,29	0	42,39	175
3. Suhkrukringel	50	1	0	7,2	33,6
4. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
		<b>13,58</b>	<b>10,74</b>	<b>75,71</b>	<b>466</b>
<b>Teisipäev, 09.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronivorm peekoni, juustu ja munaga	250	23,27	20,95	23,04	384,7
2. Hiina kapsa - värsked kurgid ja tomatisalad	50	0,57	0,1	6,91	31,6
3. Piparmünditee	200	0	0	13,88	56,9
4. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
5. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
		<b>27,01</b>	<b>21,87</b>	<b>70,7</b>	<b>604</b>
<b>Kolmapäev, 10.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud hakklihapallid koorekastmes	125	17,29	16,15	15,22	283,5
2. Ahjukartulid	150	2,8	2,6	24,93	137,9
3. Värske kapsa-redise-paprikasalad	50	0,44	1,72	1,79	25,2
4. Kakao	200	3,82	3,15	20,33	128,3
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>26,71</b>	<b>23,99</b>	<b>76,22</b>	<b>645,1</b>
<b>Neljapäev, 11.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana frikassée	125	9,18	22,16	3,01	256,1
2. Keedetud kartul	150	2,88	3,08	25,51	145,1
3. Kapsa-porgandisalad	50	0,47	2,66	4,65	45,7
4. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
5. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
		<b>15,78</b>	<b>28,35</b>	<b>68,96</b>	<b>611,1</b>
<b>Reede, 12.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Neljaviljapuder võiga	200	5,45	10,04	27,23	227,3
2. Võileib singiga	65	8,5	5,27	16,48	151,4
3. Mandariin	1	0,01	0	0,1	0,5
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
		<b>20,55</b>	<b>20,51</b>	<b>54,41</b>	<b>498,1</b>
		<b>20,73</b>	<b>21,09</b>	<b>69,2</b>	<b>564,86</b>

Keskmine: 20,73 21,09 69,2 564,86

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk