

<b>Esmaspäev, 14.03.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Mulgipuder	250	9,96	3,87	46,03	265,5	
2. Porgandisalat mahlaga	50	0,59	0,18	5,18	25,3	
3. Hapukurk	50	0,45	0,1	0,9	6,5	
4. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8	
5. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82	
6. Kama-kohupiimavaht moosiga	150	13,64	7,15	40,14	287	
		<b>34</b>	<b>16,92</b>	<b>118,12</b>	<b>781</b>	
<b>Teisipäev, 15.03.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Köögiviljasupp hakklihaga	300	10,12	10,51	19,55	219,4	
2. Puuviljadessert	150	0,45	0,15	39,15	163,8	
3. Porgandilõik	35	0,35	0,14	2,7	13,8	
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9	
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3	
6. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50	
		<b>21,89</b>	<b>16,98</b>	<b>94,73</b>	<b>636,1</b>	
<b>Kolmapäev, 16.03.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Guljašš sealihast	125	11,23	11,4	4,37	170	
2. Tatrapuder, sõmer	150	4,56	4,38	27,06	170,4	
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,54	2,23	7,74	54,7	
4. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7	
5. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,65	0,24	21,9	94,7	
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9	
7. Leiburi rukkileib, täistera	35	2,24	0,28	18,69	88,4	
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn						
		<b>26,29</b>	<b>26,4</b>	<b>95</b>	<b>742,8</b>	
<b>Neljapäev, 17.03.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Praetud kalaburger	65	7,99	8,66	9,22	151,1	
2. Sõmer riis	150	3,42	7,34	39,86	245,7	
3. Tar-tar kaste	50	0,77	3,7	4,6	56,4	
4. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	50	0,84	1,71	4,63	38,4	
5. Porgandi-õuna salat	50	0,34	0,27	8,24	37,7	
6. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2	
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9	
8. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82	
		<b>23,2</b>	<b>27,33</b>	<b>112,94</b>	<b>812,4</b>	
<b>Reede, 18.03.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Värske kapsa-hakklihahautis	150	9,77	6,47	6,77	128	
2. Keedetud kartul	150	2,88	3,08	25,51	145,1	
3. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,56	1,18	5,19	34,6	
4. Kiivi	1 tk	1	0,6	14,2	67,9	
5. Tee	200	0	0	11,23	46,1	
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8	
7. Leiburi rukkileib, täistera	35	2,24	0,28	18,69	88,4	
		<b>23,06</b>	<b>16,81</b>	<b>91,2</b>	<b>624,8</b>	
		<b>Keskmine:</b>	<b>25,69</b>	<b>20,89</b>	<b>102,4</b>	<b>719,41</b>

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk