

Esmaspäev, 21.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65	7,99	8,66	9,22	151,1
2. Sõmer riis	150	3,44	7,46	39,9	247,1
3. Tar-tar kaste	50	0,73	3,64	4,6	55,7
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,6	0,18	5,07	24,9
5. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		18,76	23,62	94,01	682
Teisipäev, 22.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	11,23	11,4	4,37	170
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		17,78	17,61	66,36	508,8
Kolmapäev, 23.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	60	7,42	12,68	4,64	167,4
2. Kartulipüree	150	3,1	2,94	22,12	130,7
3. Riivitud keedupeedisalat	50	0,77	3,73	4,53	56,4
4. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		13,29	19,62	60,99	487
Neljapäev, 24.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	250	13,08	15,59	50,77	406,8
2. Tomati - kurgisalat	50	0,5	1,5	3,53	30,5
3. Jook naturaalsest jõhvikatest	200	0,08	0,14	20,36	85,1
4. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
		14,66	17,72	94,66	613
	Keskmine:	16,12	19,64	79,01	572,7

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk