

<b>Esmaspäev, 25.04.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud pihvid	80	9,9	16	6,1	214,4
2. Keedetud makaronid	150	5,77	4,21	38,08	218,9
3. Mädarõika-hapukoorekaste	50	1,21	3,57	3,49	52,5
4. Peedisaalat (peet, õlikaste)	50	0,79	3,04	4,56	50,1
5. Hiina kapsa - värsked kurgi ja tomatisaalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
6. Tee sidruniga,suhkruga/ suhkruta	200	0,08	0,03	13,68	56,7
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>27,43</b>	<b>32,53</b>	<b>97,29</b>	<b>813,9</b>
<b>Teisipäev, 26.04.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana - nuudlisupp	300	6,9	10,42	23,98	223,5
2. Kohupiimavaht kakaoga	150	20,31	11,78	18,6	269
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
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>38,38</b>	<b>28,74</b>	<b>94,9</b>	<b>813,7</b>
<b>Kolmapäev, 27.04.2016</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	4,89	4,45	27,12	172,6
3. Porgandisaalat mahlaga	50	0,6	0,18	5,07	24,9
4. Valge redise-punase peakapsasalat hapukoorega	50	0,56	0,87	2,15	19,2
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: tomat					
		<b>26,73</b>	<b>22,52</b>	<b>81,28</b>	<b>652,3</b>
<b>Neljapäev, 28.04.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Köögiviljasupp hakklihaga	300	10,12	10,5	19,55	219,3
2. Kirsikissell vahukoorega	225	0	0	0	0
3. Köögiviljalõigud (peakapsaas, porgand)	50	0,34	0,05	3,1	14,6
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>21,43</b>	<b>16,73</b>	<b>55,98</b>	<b>473</b>
<b>Reede, 29.04.2016</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. Kartulipüree	150	3,1	2,94	22,12	130,7
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	0,73	3,64	4,6	55,7
4. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,49	2,14	7,74	53,7
5. Piparmünditee	200	0	0	13,86	56,8
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		<b>20,83</b>	<b>22,83</b>	<b>84,17</b>	<b>642,8</b>
	Keskmine:	<b>26,96</b>	<b>24,67</b>	<b>82,73</b>	<b>679,14</b>

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk