

Esmaspäev, 04.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singiga	260	16,34	13,73	48,88	395,1
2. Hapukurgi-peedisalat	50	0,89	2,2	5,47	46,6
3. Kapsasalat (till, värske kurk)	50	0,34	1,1	5,87	35,7
4. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
5. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		30,38	26,26	125,04	881,4
Teisipäev, 05.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300	8,58	12,11	10,09	189,2
2. Mannavaht jõhvikatest	150	3,47	2,78	33,66	178,1
3. Köögiviljalõigud	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. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		23,3	21,1	79,82	619
Kolmapäev, 06.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	8,5	13,6	2,69	172,3
2. Sõmer riis	150	3,44	7,46	39,9	247,1
3. Sojakaste	30	0,61	3,09	3,41	45,2
4. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50	0,56	1,04	6,78	39,8
5. Porgandi - ananassisalat	50	0,49	2,16	5,29	43,8
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
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
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: valge peakapsas					
		23,04	32,96	101,64	817,8
Neljapäev, 07.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud lõhe	100	15,04	19,9	4,75	266,2
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Kurgi-tomati-punase peakapsasalat hapukoorega	50	0,56	0,87	2,15	19,2
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,6	0,18	5,07	24,9
5. Tee sidruniga,suhkruga/ suhkruta	200	0,08	0,03	13,68	56,7
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		28,14	29,68	75,73	701,9
Reede, 08.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	9,77	11,48	23,25	242,1
2. Karamellkissell moosiga	220	5,48	4,53	29,46	185,4
3. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
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
		27,22	22,67	106,05	757,2
	Keskmine:	26,41	26,53	97,66	755,46

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk