

<b>Esmaspäev, 23.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklihakaste	125	11,74	5,85	5,67	125,8
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,6	0,18	5,07	24,9
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>18,08</b>	<b>9,58</b>	<b>69,25</b>	<b>447,2</b>
<b>Teisipäev, 24.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	8,5	13,6	2,69	172,3
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Rõõsakoore kaste	50	0,74	4,17	3,1	54,5
4. Hiina kapsa - värsked kurgid ja tomatisalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
5. Piparmünditee	200	0	0	13,86	56,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>15,81</b>	<b>22,93</b>	<b>81,28</b>	<b>611,3</b>
<b>Kolmapäev, 25.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid singi ja juustuga	250	14,8	17,88	45,45	413,3
2. Porgandi-õuna salat	50	0,3	0,18	8,17	36,4
3. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
		<b>18,73</b>	<b>21,37</b>	<b>74,89</b>	<b>582,5</b>
<b>Neljapäev, 26.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-lillkapsa-hakklihavorm (sea-ja veisehakklihaga)	250	15,48	13,48	21,1	275,4
2. Hiinakapsa-kurgisalat	50	0,95	0,18	3,2	18,7
3. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
5. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
		<b>25,8</b>	<b>19,62</b>	<b>58,45</b>	<b>527,9</b>
<b>Reede, 27.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kohupiimavorm mustsõstrakisselliga	250	13,49	19,43	49,97	440,9
2. Banaan ( tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
		<b>14,49</b>	<b>19,91</b>	<b>69,97</b>	<b>531,5</b>
	Keskmine:	<b>18,58</b>	<b>18,68</b>	<b>70,77</b>	<b>540,08</b>

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk