

Esmaspäev, 19.09.2016	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. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		19,58	20,76	89,52	640,4
Teisipäev, 20.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-lillkapsa-hakklihavorm (sea-ja veisehakklihaga)	250	15,48	13,48	21,1	275,4
2. Porgandisalat mahlaga	50	0,6	0,18	5,07	24,9
3. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		18,53	14,06	53,8	427,3
Kolmapäev, 21.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kaerahelbepuder võiga	280	8,37	12,8	32,75	287,6
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65	4,9	9,64	18,74	186,6
3. Puuvili	50	0,1	0,18	4,95	22,4
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
		19,97	27,82	67,04	615,4
Neljapäev, 22.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kanašnitsel	80	12,27	9,65	8,52	175
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Hapukoorekaste	50	0,8	2,82	3,21	42,7
4. Hiina kapsa - värskel kurgi ja tomatisalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		20,12	17,7	92,39	625,9
Reede, 23.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kohupiimavorm mustsõstrakisselliga	225	12,14	17,49	44,98	396,8
2. Puuvili	100	0,2	0,36	9,9	44,8
		12,34	17,85	54,88	441,6
	Keskmine:	18,11	19,64	71,52	550,12

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk