

<b>Esmaspäev, 21.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Viinerikaste	125	7,47	16,24	8,39	216
2. Keedetud makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	4,99	24,9
5. Kakao	200	3,44	3,16	20,67	128,2
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>26,81</b>	<b>30,9</b>	<b>101,27</b>	<b>812,5</b>
<b>Teisipäev, 22.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Borš värskest kapsast sealihaga	300	4,66	7,9	19,59	172,9
2. Puuviljadessert	150	0,6	0,15	23,7	101
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>16,22</b>	<b>14,29</b>	<b>82,18</b>	<b>536,4</b>
<b>Kolmapäev, 23.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud kalaburger	65	8,12	7,73	9,38	143,6
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Kodujuustukaste värsked kurgi ja redisega	50	2,71	1,08	1,83	28,7
4. Hapukurk	50	0,45	0,1	0,9	6,5
5. Hiinakapsa-maisi-paprikasalat	50	0,85	1,66	2,77	30,3
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		<b>24,11</b>	<b>18,83</b>	<b>85,16</b>	<b>623,2</b>
<b>Neljapäev, 24.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklahasupp	300	8,55	11,76	23,64	241,3
2. Kohupiimakreem šokolaadiga	150	17,6	9,61	20,06	243,8
3. Öuna sektorid	50	0,1	0,18	9,5	41
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
6. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>36,95</b>	<b>27,65</b>	<b>86,53</b>	<b>763,4</b>
<b>Reede, 25.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana-köögiviljarisoto	280	13,94	16,19	47,23	401,3
2. Porgandisalat hapukoorega ja päevalille seemnetega	50	0,75	2,04	4,52	40,6
3. Hiinakapsa - värsked kurgi ja tomatosalat	50	0,61	1,62	1,88	25,3
4. Banaan ( tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
5. Mustikatee	200	0	0	14,53	59,6
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>25</b>	<b>25,81</b>	<b>112,71</b>	<b>804,6</b>
	Keskmine:	<b>25,82</b>	<b>23,5</b>	<b>93,57</b>	<b>708,02</b>

Toiduportsjon koosneb põhiraast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk