

<b>Esmaspäev, 28.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pasta-hakkliharoog tomati ja ananassiga	280	14,73	15,17	40,63	368
2. Kapsa-porgandisalat	50	0,5	2,17	3,94	38,4
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,6	2,62	6,23	52,4
4. Tee	200	0	0	13,48	55,3
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>24,52</b>	<b>25,45</b>	<b>88,83</b>	<b>701,4</b>
<b>Teisipäev, 29.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hapukapsasupp sealihaga	300	5,66	13,74	22,22	242,1
2. Õuna-purukook	85	9,16	11,23	21,52	230,2
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Mustikatee	200	0	0	14,53	59,6
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>24,02</b>	<b>30,65</b>	<b>86,67</b>	<b>738,9</b>
<b>Kolmapäev, 30.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanafrikassee juustuga	125	8,55	14,58	3,59	185,4
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50	0,68	1,66	3,17	31,2
4. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,52	1,63	3,7	32,5
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
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
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: porgand					
		<b>21,74</b>	<b>26,14</b>	<b>80,72</b>	<b>663,1</b>
<b>Neljapäev, 01.12.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kõrvitsapüreesupp saiakuubikutega	300	6,82	16,16	22,89	272,1
2. Kohupiimavaht kakaoga ja koduaiamoosiga	130	15,35	8,9	24,45	245,9
3. Õuna 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>32,97</b>	<b>31,35</b>	<b>90,17</b>	<b>796,4</b>
<b>Reede, 02.12.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Üleküpsetatud lõhe	100	12,5	11,44	1,68	164,5
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Kapsa-puuvilja salat maitsestatamata jogurtiga	50	0,54	0,19	5	24,5
4. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,62	0,64	2,95	20,6
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>25,78</b>	<b>22,34</b>	<b>74,14</b>	<b>617,4</b>
	Keskmine:	<b>25,81</b>	<b>27,18</b>	<b>84,11</b>	<b>703,46</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk