

<b>Esmaspäev, 21.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	7,73	9,91	27,35	235,9
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>16,88</b>	<b>21,99</b>	<b>98,2</b>	<b>676,4</b>
<b>Teisipäev, 22.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid singi ja juustuga	250	16,93	14,89	42,44	381,9
2. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
		<b>18,24</b>	<b>17,93</b>	<b>85,22</b>	<b>590,9</b>
<b>Kolmapäev, 23.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjuviinerid	60	7,2	9,9	4,5	140
2. Ahjukartulid	150	2,69	8,91	23,88	191,9
3. Tervisesalat hapukoorega (värsked: õun, tomat, kurk, till, porgand, redis, lehtsalat)	50	0,49	0,75	3,65	24
4. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>19,09</b>	<b>25,06</b>	<b>55,59</b>	<b>539,2</b>
<b>Neljapäev, 24.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Tatrapuder, sömer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Kapsa-porgandisalat	50	0,5	2,17	3,94	38,4
4. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>16,91</b>	<b>19,04</b>	<b>63,43</b>	<b>506,5</b>
<b>Reede, 25.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Neljaviljapuder võiga	200	6,86	7	37,87	248,5
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	50	3,28	7,61	13,18	138,2
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
		<b>17,14</b>	<b>20,21</b>	<b>72,25</b>	<b>554,4</b>
	Keskmine:	<b>17,65</b>	<b>20,85</b>	<b>74,94</b>	<b>573,49</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk