

Esmaspäev, 28.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pelmeenid hapukoorega	180	16,76	18,23	24,46	338,5
2. Värske tomati lõik	50	0,35	0,11	1,85	10
3. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
4. Tee	200	0	0	13,48	55,3
		18,11	18,81	59,78	494,3
Teisipäev, 29.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65	8,12	7,73	9,38	143,6
2. Kartulipüree	150	3,12	5,07	21,45	148
3. Külma kaste marineeritud kurgiga	50	1,09	5,8	4,48	76,7
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	4,99	24,9
5. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		15,1	19,1	68,52	520,5
Kolmapäev, 30.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - klimbisupp	300	6,54	6,49	28,66	204,7
2. Kohupiimakreem šokolaadiga	130	15,25	8,33	17,39	211,3
3. Õuna sektorid	50	0,1	0,18	9,5	41
4. Leiburi kaerasepik	30	3	0,93	13,17	74,9
		24,89	15,93	68,72	531,9
Neljapäev, 01.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud pihvid	75	9,29	15	5,71	201
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Soe piimakaste	50	1,41	2,78	3,25	44,9
4. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		18,86	24,18	75	609,7
Reede, 02.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-köögiviljarisoto	200	9,95	11,56	33,74	286,7
2. Kirsimoosisaiake	50 tk	380	65	2250	11387,5
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		392,53	76,91	2318,56	11830,7
	Keskmine:	93,9	30,99	518,12	2797,43

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk