

<b>Esmaspäev, 05.12.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodune kotlet	80	12,72	14,88	13,44	245,6
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Rõõsakoores kaste	50	1,03	7,86	2,97	89,5
4. Kaalika-porgandisalat	50	0,55	0,15	9,19	41,3
5. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,52	1,63	3,7	32,5
6. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
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
		<b>28,33</b>	<b>34,49</b>	<b>94,51</b>	<b>824,4</b>
<b>Teisipäev, 06.12.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana - riisisupp	300	6,54	6,49	28,66	204,7
2. Mustikakissell röstitud helvestega	200	4,31	11,5	72,9	423,5
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
5. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>21,31</b>	<b>24,04</b>	<b>136,6</b>	<b>871</b>
<b>Kolmapäev, 07.12.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	12,15	17,96	1,35	222,4
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Värske peakapsa salat redise, paprika ja tilliga	50	0,52	1,59	2,44	26,9
4. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50	0,68	1,66	3,17	31,2
5. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
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: õun					
		<b>25,46</b>	<b>31,27</b>	<b>84,94</b>	<b>743,5</b>
<b>Neljapäev, 08.12.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodune seljanka	300	5,91	9,58	18,88	190,7
2. Kohupiimakreem šokolaadiga	130	15,25	8,33	17,39	211,3
3. Mandariin	50	0,1	0,05	4,8	20,6
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>31,96</b>	<b>24,06</b>	<b>74,4</b>	<b>659,8</b>
<b>Reede, 09.12.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud kalapulgad	90	11,24	10,7	12,98	198,8
2. Kartulipüree	150	3,12	5,07	21,45	148
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
4. Riivitud keedupeedisalat	50	0,8	2,1	4,8	42,5
5. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
6. Banaan 0,5	1 tk	1	0,48	20	90,6
7. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
8. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
9. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>27,26</b>	<b>27,37</b>	<b>110,61</b>	<b>819,8</b>
	Keskmine:	<b>26,86</b>	<b>28,25</b>	<b>100,21</b>	<b>783,71</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk