

Esmaspäev, 12.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Omlett vorstiga	200	16,01	23,32	7,26	312,2
2. Värske tomati lõik	35	0,25	0,07	1,3	7
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
4. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		18,6	24,06	55,77	528,6
Teisipäev, 13.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kala taignas	100	11,62	10,25	15,68	207,3
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
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
		19,9	17,63	100,01	655,6
Kolmapäev, 14.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - riisisupp	300	6,54	6,49	28,66	204,7
2. Kohupiimakohuke	1	0,13	0,09	0,31	2,6
3. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
4. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		10,59	7,44	53,78	333,1
Neljapäev, 15.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet	80	12,72	14,88	13,44	245,6
2. Kartulipüree	150	3,12	5,07	21,45	148
3. Rõõsakoore kaste	50	1,03	7,86	2,97	89,5
4. Hiinakapsa - värske kurgi ja tomatisalat	50	0,61	1,62	1,88	25,3
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		26,18	34,93	63,3	691,7
Reede, 16.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
2. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
3. Mustikatee	200	0	0	14,53	59,6
		7,41	12,18	67,76	421,5
	Keskmine:	16,54	19,25	68,12	526,1

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk