

<b>Esmaspäev, 09.01.2017</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 makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50	0,68	1,66	3,17	31,2
4. Kapsa-porgandisalat	50	0,5	2,17	3,94	38,4
5. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
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
		<b>24,21</b>	<b>28,13</b>	<b>87,37</b>	<b>719,1</b>
<b>Teisipäev, 10.01.2017</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. Mannavaht jõhvikatest	150	4,06	1,52	39,16	191,4
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Pirni sektorid	50	0,2	0,2	5,3	24,4
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>22,63</b>	<b>17,72</b>	<b>104,77</b>	<b>687,1</b>
<b>Kolmapäev, 11.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Bõfstrooganov veiselihast	125	10,43	10,37	7	167,9
2. Tatraperesõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
4. Riivitud keedupeedisalat	50	0,8	2,1	4,8	42,5
5. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: porgand					
		<b>25,15</b>	<b>25</b>	<b>80,19</b>	<b>664,4</b>
<b>Neljapäev, 12.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Lillkapsa-brokolipüreesupp	300	5,77	6,45	16,62	151,8
2. Kohupiimavaht kakaoga ja kodusaiamoosiga	130	15,35	8,9	24,45	245,9
3. Mandariin	125	0,25	0,13	12	51,4
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>32,07</b>	<b>21,58</b>	<b>86,4</b>	<b>686,4</b>
<b>Reede, 13.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	12,49	8,99	14,48	194,2
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. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,52	1,63	3,7	32,5
5. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,62	0,64	2,95	20,6
6. Mustsõstrajook	200	0,2	0,07	13,23	55,7
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>26,94</b>	<b>22,74</b>	<b>83,41</b>	<b>663,9</b>
	Keskmine:	<b>26,2</b>	<b>23,03</b>	<b>88,43</b>	<b>684,19</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk