

Esmaspäev, 20.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakkliha-ja köögiviljadega	280	15,82	12,42	45,17	365,6
2. Riivitud kaalikasalat hapukoorega	50	0,64	1,51	3,85	32,4
3. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
4. Sidruni tee,vähese suhkruga/ suhkruta	200	0	0	7,64	31,3
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
7. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
8. Kodune sepik (Leibur)	15	1,46	0,45	6,32	36
9. Joogivesi/Maitsevesi					
		27,64	23,65	88,68	696,9
Teisipäev, 21.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp värskest kapsast kanalihaga	300	4,66	7,9	19,59	172,9
2. Piimakissell moosiga	150	3,31	2,52	25,99	143,5
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. Leiburi rukkileib, täistera	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Leiburi Saib Porgandiga	15	1,61	0,77	7,02	42,5
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		18,37	16,82	90,86	604,3
Kolmapäev, 22.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Porgandi - kõrvitsasalat	50	0,47	1,67	6,04	42,2
4. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
5. Mustsõstra - õunamahl	200	1	0,12	20	87,2
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,05	0,14	6,98	34,2
8. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Leiburi Kaerasepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
10. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
11. Joogivesi/Maitsevesi					
		26,76	25,98	93,74	735,6
Neljapäev, 23.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp	300	8,31	12,85	29,48	274,4
2. Pidupäevakook	70	3,71	5,04	42	234,3
3. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	24,15	103,1
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
6. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Leiburi Saib Porgandiga	15	1,61	0,77	7,02	42,5
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		22,93	24,42	127,31	843,1
	Keskmine:	23,92	22,72	100,15	719,97

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk