

<b>Esmaspäev, 20.03.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Koorene kanahautis õuntega	100	17,53	4,43	4,09	129,8
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Hiinakapsa - värske kurgi ja tomatisalad	50	0,61	1,62	1,88	25,3
4. Aedmarjamahl (suhkruta/Rõngu mahl)	200	0,28	0,42	28,32	121,2
5. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>23,33</b>	<b>9,47</b>	<b>73,09</b>	<b>483,4</b>
<b>Teisipäev, 21.03.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid hakkliha- ja köögiviljadega	260	14,69	11,53	41,95	339,5
2. Hiinakapsa - värske kurgi ja tomatisalad	50	0,61	1,62	1,88	25,3
3. Kiivi sektorid	50	0,55	0,25	6,25	30,2
4. Kakao	200	3,44	3,16	20,67	128,2
5. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>21,39</b>	<b>16,85</b>	<b>84,7</b>	<b>591,7</b>
<b>Kolmapäev, 22.03.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pelmeenid hapukoorega	200	18,62	20,25	27,17	376,1
2. Kohupiimakohuke	48	6,29	4,32	14,93	127,2
3. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
4. Leiburi Ruks	30	2,37	0,36	12,81	65,6
		<b>27,33</b>	<b>24,95</b>	<b>69,18</b>	<b>627,7</b>
<b>Neljapäev, 23.03.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Kapsasalad tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Leiburi Ruks	30	2,37	0,36	12,81	65,6
		<b>18,77</b>	<b>19,37</b>	<b>80,13</b>	<b>585,7</b>
<b>Reede, 24.03.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pitsalõik	120	14,53	13,23	23,33	278,3
2. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
3. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
		<b>14,73</b>	<b>13,59</b>	<b>55,81</b>	<b>415,6</b>
	Keskmine:	<b>21,11</b>	<b>16,85</b>	<b>72,58</b>	<b>540,8</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk