

Esmaspäev, 10.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singiga	280	17,12	11,02	52,28	387,1
2. Hapukurgi-peedisalat	50	0,79	1,62	4,71	37,6
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	4,99	24,9
4. Kiivi sektorid	50	0,55	0,25	6,25	30,2
5. Mustikatee	200	0	0	14,53	59,6
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
8. Must rukkileib (Eesti Pagar)	20	1,32	0,25	10,2	49,6
		28,2	18,72	109,96	740,6
Teisipäev, 11.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihasupp	300	8,55	11,76	23,64	241,3
2. Mannavaht jõhvikatest	150	4,06	1,52	39,16	191,4
3. Kaalikalõik	50	0,5	0,15	3,65	18,4
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. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
7. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		23,8	19,53	99,88	688,7
Kolmapäev, 12.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt	125	8,49	11,49	6,02	166,3
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Valge redise, varsselleri, õuna ja kapsasalat õlikastmega	50	0,56	1,58	2,66	27,9
4. Porgandi - pirnisalat õlikastmega	50	0,45	1,69	4,04	34,1
5. Mustsõstra - õunamahl	200	1	0,12	20	87,2
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
8. Leiburi Saib Porgandiga	15	1,61	0,77	7,02	42,5
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		23,42	26,7	96,08	738,3
Neljapäev, 13.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp värskest kapsast sealihaga	300	4,66	7,9	19,59	172,9
2. Kohupiimavaht virsikutega	130	8,31	2,89	21,84	150,5
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
5. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Kaerasepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
		23,24	16,83	72,68	549,8
	Keskmine:	24,66	20,45	94,65	679,33

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk