

Esmaspäev, 15.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	7,73	9,91	27,35	235,9
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
4. Leiburi Ruks	30	2,37	0,36	12,81	65,6
		17,15	22,06	97,06	673,5
Teisipäev, 16.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	250	11,93	14,22	46,3	371
2. Tomati - kurgisalat	50	0,58	1,26	1,68	21
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
4. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
5. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		15,29	16,19	101,81	630,6
Kolmapäev, 17.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Naturaalne omlett	150	11,54	13	8,27	202,1
2. Värske tomati lõik	50	0,35	0,11	1,85	10
3. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
4. Leiburi Seemne Ruks	30	2,61	2,55	11,58	81,9
		14,5	15,65	35,17	349,2
Neljapäev, 18.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	60	7,2	9,9	4,5	140
2. Kartulipüree	150	3,12	5,07	21,45	148
3. Soe piimakaste	50	1,41	2,78	3,25	44,9
4. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,62	0,64	2,95	20,6
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		14,74	18,69	69,05	517,4
Reede, 19.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kohupiimavorm mustsõstrakisselliga	225	18,49	11,35	36,94	332,8
2. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
		18,89	11,75	47,54	381,6
	Keskmine:	16,11	16,87	70,13	510,46

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk