

Esmaspäev, 09.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Borš värskes kapsas ja kartuliga	300 g	8,09	12,62	15,78	215,23
2. Kohupiima-maasikakreem	150 g	12,83	17,95	23,64	316,44
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		30,09	35,93	61,83	711

Teisipäev, 10.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singiga ja juustuga	250 g	13,86	12,37	54,43	395,03
2. Porgandisalat seemnetega	50 g	0,75	1,76	4,1	36,27
3. Kirsimahlat	200 g	0,6	0	24	100,86
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		17,58	14,49	95,34	597,75

Kolmapäev, 11.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65 g	7,99	8,66	9,22	151,13
2. Sõmer riis	150 g	3,6	4,33	42,44	229,06
3. Soe röösaakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Peedisalat	50 g	0,72	4,81	4,15	64,65
5. Mandariin	1 tk	0,6	0,2	10,2	46,14
6. Piparmünditee, suhkur	200 g	0	0	13,88	56,89
		13,63	22,05	83,04	601,45

Neljapäev, 12.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-tatrarroog	250 g	12,25	3,61	20,9	169,47
2. Hiinakapsa-maisi-viinamarjasalat	50 g	0,62	4,32	4,36	60,58
3. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
5. Õun	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
		16,12	9,04	72,19	446,12

Reede, 13.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hautatud sealiha köögiviljadega	150 g	8,55	9,56	9,91	164,63
2. Keedetud kartul	150 g	2,59	2,51	26,09	140,91
3. Tervisesalat hapukoorega (kurk, porgand, õun, lehtsalat)	50 g	0,62	2,17	3,19	35,83
4. Tee, suhkur	200 g	0	0	25,89	106,14
5. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
		13,53	14,6	76,73	505,84

Keskmine summa: **18,19** **19,22** **77,82** **572,43**

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

Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk