

Esmaspäev, 02.03.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud grillvorstike	75 g	8,48	16,22	6,8	213,53
2. Ahjukartulid	150 g	2,48	4,04	25,13	150,77
3. Hiinakapsa-paprika salat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
4. Maasika-jogurti smuuti	200 g	5,08	0,61	33,7	164,7
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		19,15	24,38	81,2	638,21

Teisipäev, 03.03.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalapulgad	60 g	7,46	7,37	8,62	134,47
2. Sõmer riis	150 g	3,63	2,99	42,68	217,63
3. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
4. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
5. Tee sidruniga,suhkur	200 g	0,11	0,03	25,34	104,64
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		14,67	23,98	96,86	680,3

Kolmapäev, 04.03.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300 g	11,63	9,15	24,48	233,11
2. Kohupiima magustoit banaaniga	150 g	18,75	10,39	25,27	277,17
3. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
4. Alma piim 2,5%	150 g	5,1	3,75	7,2	85,31
		37,25	23,65	68,6	653,91

Neljapäev, 05.03.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakklühaga	250 g	15,24	14,64	51,56	410,02
2. Aedviljatoorsalat	50 g	0,53	6,57	2,49	73,51
3. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
4. Õun	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
5. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
		18,43	22,32	99,8	692,34

Reede, 06.03.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha - köögiviljarisotto	250 g	14,56	22,03	29,8	386,8
2. Kapsa-puuvilja salat maitsestatamata jogurtiga	50 g	0,81	0,12	5,35	26,39
3. Tee sidruniga,suhkur	200 g	0,11	0,03	25,34	104,64
4. ISA peenleib	30 g	1,56	0,27	14,19	67,09
		17,04	22,45	74,69	584,92

Keskmine summa: **21,31** **23,36** **84,23** **649,94**

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

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

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk