

| Esmaspäev, 20.04.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|--|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Bolognese kaste | 125 g | 10,38 | 12,39 | 1,95 | 165,82 |
| 2. Täisterapasta | 150 g | 5,4 | 1,35 | 29,25 | 154,62 |
| 3. Porgandi - jõhvikasalat | 50 g | 0,43 | 0,17 | 4,95 | 23,61 |
| 4. Päikesesalat kollasest ja punasest paprikast, maisist, porgandist | 50 g | 0,88 | 2,68 | 5,37 | 50,56 |
| 5. Kakao | 200 g | 4,87 | 3,76 | 19,41 | 134,48 |
| 6. Alma piim 2,5% | 200 g | 6,8 | 5 | 9,6 | 113,74 |
| 7. Kaerasepik | 20 g | 2 | 0,62 | 8,78 | 49,96 |
| 8. Rukkileib | 30 g | 2,37 | 0,36 | 12,81 | 65,59 |
| | | 33,13 | 26,33 | 92,13 | 758,38 |

| Teisipäev, 21.04.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Borš värskes kapsa ja kartuliga | 300 g | 8,09 | 12,62 | 15,78 | 215,23 |
| 2. Karamellkissell pohlamooisiga | 225 g | 5,87 | 4,39 | 28,82 | 183,07 |
| 3. Leiburi rukkileib, täistera | 30 g | 1,77 | 0,36 | 11,64 | 58,33 |
| 4. Kaerasepik | 20 g | 2 | 0,62 | 8,78 | 49,96 |
| 5. Alma piim 2,5% | 200 g | 6,8 | 5 | 9,6 | 113,74 |
| 6. Kiivi sektorid | 50 g | 0,5 | 0,3 | 7,1 | 33,95 |
| | | 25,02 | 23,29 | 81,72 | 654,29 |

| Kolmapäev, 22.04.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|-------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Kalkuniliha magus-hapu kastmes | 125 g | 10,22 | 4,33 | 6,52 | 108,87 |
| 2. Sõmer riis | 150 g | 3,63 | 2,99 | 42,68 | 217,63 |
| 3. Hiinakapsa - ananassisalad | 50 g | 0,5 | 3,05 | 3,67 | 45,49 |
| 4. Porgandi-kaalika-õuna salad | 50 g | 0,42 | 8,15 | 4,16 | 94,55 |
| 5. Mahlajook | 200 g | 0,49 | 0,03 | 15,12 | 64,25 |
| 6. Alma piim 2,5% | 200 g | 6,8 | 5 | 9,6 | 113,74 |
| 7. Leiburi rukkileib, täistera | 30 g | 1,77 | 0,36 | 11,64 | 58,33 |
| 8. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn | | | | | |
| | | 23,82 | 23,91 | 93,38 | 702,86 |

| Neljapäev, 23.04.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|--------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Kuldne kalasupp lõhest ja heigist | 300 g | 9,18 | 6,55 | 12,39 | 149,32 |
| 2. Maasikakissell vahukoorega | 225 g | 0,33 | 0 | 47,69 | 196,9 |
| 3. Kõogiviljalõigud | 35 g | 0,24 | 0,07 | 2,45 | 11,66 |
| 4. Alma piim 2,5% | 200 g | 6,8 | 5 | 9,6 | 113,74 |
| 5. Eesti rukkileib (Leibur) | 30 g | 2,37 | 0,36 | 12,81 | 65,59 |
| 6. Kaerasepik | 20 g | 2 | 0,62 | 8,78 | 49,96 |
| | | 20,92 | 12,6 | 93,72 | 587,18 |

| Reede, 24.04.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|-----------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Värske kapsa-hakklihahautis | 250 g | 14,28 | 16,1 | 11,29 | 254,6 |
| 2. Keedetud kartul | 150 g | 2,58 | 3,08 | 25,97 | 145,7 |
| 3. Aedviljatoorsalat | 50 g | 0,53 | 6,57 | 2,49 | 73,51 |
| 4. Peedisalat | 50 g | 0,75 | 3,03 | 4,31 | 48,97 |
| 5. Piparmünditee, vähese suhkruga | 200 g | 0 | 0 | 7,65 | 31,36 |
| 6. Alma piim 2,5% | 200 g | 6,8 | 5 | 9,6 | 113,74 |
| 7. Rukkileib | 30 g | 2,37 | 0,36 | 12,81 | 65,59 |
| | | 27,31 | 34,15 | 74,11 | 733,46 |

Keskmine summa:

| | | | |
|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 26,04 | 24,06 | 87,01 | 687,23 |
|--------------|--------------|--------------|---------------|

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