

Esmaspäev, 06.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet kalkunilihast	80 g	7,08	9,6	11,2	164,23
2. Tatrapuder,sõmer	150 g	7,75	3,74	46,16	255,78
3. Soe röösaakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
5. Hiinakapsa - ananassisalat	50 g	0,5	3,05	3,67	45,49
6. Pirnõuna tee, suhkur	200 g	0	0	9,52	39,05
7. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		25,97	28,84	100,42	786,41

Teispäev, 07.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300 g	11,63	9,15	24,48	233,11
2. Pannkoogid keedisega	150 g	7,97	9,53	43,29	298,77
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
6. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		31,11	25,35	117,6	845,5

Kolmapäev, 08.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kūpsetatud lõhe kurgikastmega	100 g	11,57	9,39	1,85	142,34
2. Sõmer riis	150 g	3,63	2,99	42,68	217,63
3. Kaalika-porgandisalat mahlaga	50 g	0,53	0,13	8,38	37,75
4. Aedviljatoorsalat	50 g	0,53	6,57	2,49	73,51
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. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: redis					
		25,92	24,47	92,92	714,81

Neljapäev, 09.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300 g	8,99	9,92	10,12	170,66
2. Mustikakissell röstitud helvestega	225 g	0,18	0,13	33,36	138,73
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
5. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		19,69	16,01	73,14	529,52

Reede, 10.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hautatud sealiha köögiviljadega	125 g	7,12	7,97	8,26	137,19
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Hiina kapsa - värsked kurgi ja tomatisalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
4. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
5. Tee sidruniga,suhkur	200 g	0,11	0,03	25,34	104,64
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
		19,97	16,94	99,52	647,41

Keskmine summa: **24,53** **22,32** **96,72** **704,73**

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

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

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk