

Esmaspäev, 20.04.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kurzeme strooganov	125 g	16,86	31,54	0,43	364,2
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Kapsa-porgandi ja kurgisalat	50 g	0,62	3,08	2,71	42,27
4. Tee sidruniga,suhkur	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
5. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
		21,94	38,09	54,45	667,43

Teisipäev, 21.04.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet kalkunilihast	100 g	8,85	12	14	205,29
2. Tatrapuder,sõmer	150 g	7,75	3,74	46,16	255,78
3. Soe piimakaste	50 g	1,01	3,22	3,69	49,24
4. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
5. Alma keefir 2,5 %	200 g	6,8	5	8,4	108,82
6. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		27,52	27,35	89,37	733,68

Kolmapäev, 22.04.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljasupp	300 g	6,69	9,45	15,04	176,95
2. Pannkoogid keedisega	125 g	6,64	7,94	36,07	248,98
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
		22,5	22,75	73,52	605,25

Neljapäev, 23.04.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Küpsetatud kana	100 g	28,51	14,29	0,3	251,04
2. Sõmer riis	150 g	3,63	2,99	42,68	217,63
3. Jogurti-hapukoore kaste	50 g	1,49	6,11	2,18	71,9
4. Kaalika-porgandisalat mahlaga	50 g	0,53	0,13	8,38	37,75
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
7. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
		37,43	24,63	100,47	794,4

Reede, 24.04.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	180 g	9,86	12,15	41,24	322,56
2. Hiinakapsa-maisi-viinamarjasalat	50 g	0,62	4,32	4,36	60,58
3. Kohupiimakohuke	1 tk	3,4	7,6	8,2	118,24
4. Tee, suhkur	200 g	0	0	13,84	56,76
		13,88	24,07	67,64	558,14

Keskmine summa:	24,66	27,38	77,09	671,78
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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