

<b>Esmaspäev, 11.05.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana frikassée juustuga	125 g	9,44	22,67	2,9	261,45
2. Täisterapasta	100 g	3,6	0,9	19,5	103,08
3. Sõmer riis	50 g	1,21	1	14,23	72,54
4. Porgandi-apelsinisolat	50 g	0,6	0,18	9,74	44,07
5. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,62	4,32	4,36	60,58
6. Tee sidruniga,suhkur	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
7. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
8. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>24,76</b>	<b>34,46</b>	<b>86,83</b>	<b>777,98</b>

<b>Teisipäev, 12.05.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Köögiviljasupp	300 g	5,56	12,77	26,06	248,4
2. Karamellkissell pohlamooisiga	225 g	5,87	4,39	28,82	183,07
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
4. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
6. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
		<b>23</b>	<b>23,54</b>	<b>96,68</b>	<b>709,58</b>

<b>Kolmapäev, 13.05.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ühepäjatoit hakklihaga	260 g	15,53	9,43	22,51	243,63
2. Peedi-õunasalat õlikastmega	50 g	0,54	2,5	5,64	48,61
3. Hiinakapsa-paprika salat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
4. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
5. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
6. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
7. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		<b>28,4</b>	<b>21,07</b>	<b>76,86</b>	<b>627,49</b>

<b>Neljapäev, 14.05.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Borš värskes kapsa ja kartuliga	300 g	8,09	12,62	15,78	215,23
2. Kohupiimavaht kakaoga	150 g	20,51	11,61	17,57	264,06
3. Porgandilõik	35 g	0,35	0,14	2,7	13,79
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
		<b>40,12</b>	<b>30,35</b>	<b>67,24</b>	<b>722,37</b>

<b>Reede, 15.05.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud kalaburger	75 g	9,21	10	10,64	174,38
2. Kartuli-porgandi püree	100 g	1,74	5,15	11,57	102,52
3. Sõmer riis	50 g	1,21	1	14,23	72,54
4. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
5. Kapsa-porgandisolat	50 g	0,47	2,66	4,65	45,74
6. Värske kurgi -tomati-redisesalat	50 g	0,45	1,28	1,53	20,06
7. Mango Unelma tee,suhkur	200 g	0	0	9,94	40,78
8. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
9. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>22,61</b>	<b>35,65</b>	<b>78,08</b>	<b>744,36</b>

Keskmine summa: 

<b>27,78</b>	<b>29,01</b>	<b>81,14</b>	<b>716,36</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

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