

**Teisipäev, 05.05.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	6,31	7,14	23,85	190,05
2. Kama-kohupiimavaht jõhvika toormoosiga	150 g	14,98	21,4	25,94	366,8
3. Köögiviljalõigud	50 g	0,34	0,1	3,5	16,66
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
		<b>32,8</b>	<b>34,62</b>	<b>84,48</b>	<b>802,8</b>

**Kolmapäev, 06.05.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstrooganov loomalihast	125 g	17,09	14,52	5,44	227,38
2. Keedetud kartul	75 g	1,29	1,54	12,98	72,85
3. Tatrapuder, sõmer	75 g	3,88	1,87	23,08	127,89
4. Hapukurgi-värskekapsasalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
5. Porgandi - jõhvikasalat	50 g	0,43	0,17	4,95	23,61
6. Maasika-jogurti smuuti	200 g	5,08	0,61	33,7	164,7
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
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: kaalikas					
		<b>37,66</b>	<b>26,27</b>	<b>107,07</b>	<b>837,74</b>

**Neljapäev, 07.05.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300 g	8,99	9,92	10,12	170,66
2. Mannavaht jõhvikatest	100 g	2,09	1,27	13,1	74,09
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
5. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
6. Banaan	1 tk	1	0,48	20	90,56
		<b>23,25</b>	<b>17,65</b>	<b>74,41</b>	<b>564,6</b>

**Reede, 08.05.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100 g	12,38	20	12,38	287,48
2. Kartulipüree	100 g	1,89	3,64	14,84	102,46
3. Sõmer riis	50 g	1,21	1	14,23	72,54
4. Soe rõõsakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
5. Peedi-õunasalat õlikastmega	50 g	0,54	2,5	5,64	48,61
6. Hiinakapsa-paprika salat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
7. Piparmünditee, vähese suhkruga	200 g	0	0	7,65	31,36
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>26,65</b>	<b>39,7</b>	<b>83,05</b>	<b>818,97</b>

Keskmine summa:	<b>30,09</b>	<b>29,56</b>	<b>87,25</b>	<b>756,03</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