

Esmaspäev, 11.05.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Azuu	250 g	16	9,19	22,59	243,7
2. Kapsa-kurgi-tomatisalat	50 g	0,58	2,11	2,73	33,26
3. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		19,44	11,69	53,25	406,79

Teisipäev, 12.05.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala tomati ja mozzarella	100 g	12,38	20	17,14	307
2. Sõmer riis	150 g	3,63	2,99	42,68	217,63
3. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
4. Hiinakapsa-paprika salat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
5. Piparmünditee, suhkur	200 g	0	0	13,88	56,89
6. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		19,47	36,69	92,37	799,73

Kolmapäev, 13.05.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	6,31	7,14	23,85	190,05
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. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		23,45	22,03	89,55	668,14

Neljapäev, 14.05.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kūpsetatud 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. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,62	4,32	4,36	60,58
4. Soe piimakaste	50 g	1,01	3,22	3,69	49,24
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		36,62	25,21	78,96	708,33

Reede, 15.05.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet	75 g	6,64	9	10,5	153,96
2. Tatrapuder, sõmer	150 g	7,75	3,74	46,16	255,78
3. Kapsa-porgandisalat	50 g	0,47	2,66	4,65	45,74
4. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
5. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
6. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
		23,83	21,16	93,15	676,38

Keskmine summa:	24,56	23,35	81,45	651,88
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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