

Teisipäev, 05.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125 g	14,88	10,41	3,77	173,3
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,16	3,5	37,77
4. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
5. Rukkileib	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		21,52	16,1	63,31	497,54

Kolmapäev, 06.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Neljaviljapuder võiga	200 g	5,53	9,96	26,83	225,28
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65 g	4,9	9,64	16,48	177,34
3. Kakao	200 g	4,87	3,76	19,41	134,48
4. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
		15,7	23,76	73,32	585,92

Neljapäev, 07.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	260 g	17,04	29,75	56,9	579,83
2. Porgandi-kaalika salat õlikastmega	50 g	0,4	2,14	3,84	37,29
3. Tee sidruniga,suhkur	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
4. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		19,93	32,28	87,24	739,62

Reede, 08.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana frikassée juustuga	125 g	9,44	22,67	2,9	261,45
2. Keedetud makaronid	150 g	4,24	4,27	45,89	245,3
3. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,62	4,32	4,36	60,58
4. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
5. Rukkileib	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		17,55	31,72	83,21	708,1

Keskmine summa:	18,67	25,96	76,77	632,8
-----------------	--------------	--------------	--------------	--------------

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