

**Kolmapäev, 02.09.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega (jahutatud kanafileeest)	280 g	12,6	15,15	37,67	347
2. Porgandisalat	50 g	0,42	8,15	4,16	94,55
3. Kapsa-kurgi-tomatisalat	50 g	0,58	2,11	2,73	33,26
4. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
6. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
7. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		<b>24,05</b>	<b>31,58</b>	<b>103,22</b>	<b>815,55</b>

**Neljapäev, 03.09.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	12,91	15,87	19,57	280,77
2. Kohupiimavaht maasikatega	150 g	7,85	5,95	28,97	206,22
3. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Ploomid	3 tk	2,4	1,8	30,3	150,81
5. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
6. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		<b>34,66</b>	<b>29,64</b>	<b>111,8</b>	<b>876,12</b>

**Reede, 04.09.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	280 g	9,61	19,63	26,6	331,01
2. Paprika-hiinakapsa salat	50 g	0,86	0,23	3,28	19,13
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50 g	0,54	2,5	5,64	48,61
4. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
6. Rukkileib	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		<b>20,7</b>	<b>27,81</b>	<b>73,76</b>	<b>645,92</b>

Keskmine summa:	<b>15,88</b>	<b>17,81</b>	<b>57,76</b>	<b>467,52</b>
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Kooli direktor

Menuu koostaja

Peakokk