

Esmaspäev, 21.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pasta-hakkliharoog tomati ja ananassiga	280 g	16,91	8,36	46,18	336,48
2. Hapukurgi-peedisalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
3. Porgandisalat mahlaga	50 g	0,59	0,18	5,18	25,29
4. Tee	200 g	0	0	13,84	56,76
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
7. Pirm	0,5 tk	0,2	0,2	5,3	24,41
		27,58	16,31	97,43	664,26

Teisipäev, 22.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp sealihaga	300 g	12,96	13,55	25,3	282,89
2. Kirsikissell vahukoorega	225 g	0	0	0	0
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
5. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
		23,53	19,53	55,32	504,93

Kolmapäev, 23.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65 g	7,99	8,66	9,22	151,13
2. Kartuli-kaalikapüree	150 g	2,59	3,56	17,83	116,84
3. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
4. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,47	1,01	6,95	39,85
5. Porgandi - jõhvikasalat	50 g	0,43	0,17	4,95	23,61
6. Soe kibuvitsamarjajook	200 g	0,65	0,24	21,9	94,7
7. Alma piim 2,5% / keefir 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
		21,63	29,21	86,36	714,46

Neljapäev, 24.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Rassolnik	300 g	12,89	9,86	20,68	229,34
2. Kama-kohupiimavaht pohlamoosiga	150 g	13,68	7,13	39,63	284,87
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Porgandilõik	50 g	0,5	0,2	3,85	19,7
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
6. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		38,18	23,15	95	761,28

Reede, 25.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune praad sealihaga	250 g	12,52	23,49	21,11	356,39
2. Kurgi-tomati-punase peakapsasalat hapukoorega	50 g	0,51	0,83	2,12	18,5
3. Värskelt soolatud kurk	30 g	0,27	0,06	0,54	3,88
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. Ploomid	3 tk	2,4	1,8	30,3	150,81
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		25,36	31,57	91,6	773,15

Keskmine summa:	27,26	23,96	85,14	683,61
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Kooli direktor

Menuu koostaja

Peakokk