

Esmaspäev, 28.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakklihaga	250 g	15,24	14,64	51,56	410,02
2. Tomati - kurgisalat	50 g	0,43	1,46	3,48	29,59
3. Tee	200 g	0	0	13,84	56,76
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
5. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
		18,45	17,18	100,69	648,19

Teisipäev, 29.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100 g	10,99	7,47	11,02	159,77
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
4. Peedi-õunasalat õlikastmega	50 g	0,54	2,5	5,64	48,61
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		17,33	23,64	73,66	592,92

Kolmapäev, 30.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljasupp kanalihaga	300 g	5,56	12,77	26,06	248,4
2. Kohupiimakohuke	1 tk	3,4	7,6	8,2	118,24
3. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		11,33	20,73	47,07	432,23

Neljapäev, 01.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud hakklihapallid koorekastmes	125 g	20,7	22,72	8,18	329,74
2. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Porgandisalat	50 g	0,42	8,15	4,16	94,55
4. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		27,06	38,68	79,09	794,9

Reede, 02.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Mannapuder võiga	200 g	5,58	9,63	27,88	226,78
2. Võileib singiga	65 g	8,5	5,27	14,79	144,52
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
		20,88	19,91	52,27	485,04

Keskmine summa:	19,01	24,03	70,56	590,66
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk