

Esmaspäev, 26.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	280 g	12,75	26,04	35,3	439,15
2. Porgandi-apelsinisalad	50 g	0,6	0,18	9,74	44,07
3. Hiina kapsa - värsked kurgi ja tomatisalad	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
4. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
5. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		23,62	32,43	107,08	837,44

Teisipäev, 27.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhe- ja heigifileest	300 g	10,8	12,91	11,52	211,55
2. Kohupiima-riivrukkileiva magustoit	150 g	15,29	13,41	36,47	336,94
3. Porgandilõik	50 g	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
5. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
6. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		37,1	32,48	81,5	788,32

Kolmapäev, 28.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värske kapsa-hakkliihahautis	150 g	8,57	9,66	6,77	152,76
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
4. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
5. Alma piim 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. Koolipuuvili PRIA toetusel: ploomid					
		21,56	21,17	74,58	591,01

Neljapäev, 29.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	14,11	17,35	21,4	306,99
2. Mannavaht jõhvikatest	150 g	3,14	3,08	19,29	120,66
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	25 g	2,5	0,78	10,98	62,46
		28,32	26,57	72,91	662,17

Reede, 30.10.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	280 g	12,6	15,15	37,67	347
2. Kapsasalad tilliga	50 g	0,81	2,66	3,48	42,3
3. Porgandi - kõrvitsasalad	50 g	0,53	1,95	7,98	53,01
4. Kirsijogurti smuuti	200 g	6,02	0,49	32,17	161,12
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
6. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		29,12	25,6	103,72	782,76

Keskmine summa: **27,94** **27,65** **87,96** **732,34**

Toiduportsjon koosneb põhiosa, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.
Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk