

**Esmaspäev, 09.11.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Viinerikaste	125 g	6,02	16,23	5,93	199,92
2. Keedetud makaronid	150 g	4,09	4,12	44,23	236,42
3. Hiinakapsa-paprikasalat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
4. Porgandi - jõhvikasalat	50 g	0,43	0,17	4,95	23,61
5. Kakao	200 g	3,9	3,07	19,93	126,21
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
8. Taimetoit:lillkapsas sinepise juustuteki all					
		<b>24,73</b>	<b>32,16</b>	<b>102,34</b>	<b>820,04</b>

**Teisipäev, 10.11.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Borš värskest kapsast sealihaga	300 g	8,99	13,54	15,41	225,99
2. Piimakissell pohlamooisiga	225 g	6,87	4,99	33,55	212,16
3. Porgandilõik	50 g	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
5. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		<b>20,07</b>	<b>19,7</b>	<b>72,87</b>	<b>564,23</b>

**Kolmapäev, 11.11.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbeda kattega ahjukala	80 g	3,96	9,11	9,22	138,75
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Kodujuustukaste värskel kurgi ja rediseaga	50 g	4,14	1,04	2,28	36,01
4. Keedetud peedikuubikud köömnetega	50 g	1	0,65	5,9	34,33
5. Tee	200 g	0	0	13,84	56,76
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: ploomid					
		<b>21,25</b>	<b>19,3</b>	<b>81,75</b>	<b>601,81</b>

**Neljapäev, 12.11.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljasupp kanalihaga	300 g	5,56	12,77	26,06	248,4
2. Kohupiim maasikatega	150 g	10,06	16,96	25,54	303,74
3. Pirn	0,5 tk	0,2	0,2	5,3	24,41
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
5. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
6. Taimetoit: brokoli-lillkapsa püreesupp					
		<b>20,2</b>	<b>30,91</b>	<b>78,49</b>	<b>692,1</b>

**Reede, 13.11.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-köögiviljarisoto	260 g	18,04	12,71	30,98	319,19
2. Porgandi - kõrvitsasalat	50 g	0,53	1,95	7,98	53,01
3. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,66	3,48	42,3
4. Kaalika lõik, õuna sektorid	50 g	0,23	0,14	4,08	18,93
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Leiburi rukkileib, täistera	35 g	2,07	0,42	13,58	68,05
8. Taimetoit: tomatirisoto					
		<b>28,96</b>	<b>22,9</b>	<b>84,82</b>	<b>679,47</b>

Keskmine summa: **23,04**    **24,99**    **84,06**    **671,53**

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

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk