

Esmaspäev, 16.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	250 g	11,35	15,08	59,48	430,69
2. Tervisesalat hapukoorega (värsked tomat, kurk, till, valge peakapsas,porgand,redis,lehtsalat)	50 g	0,49	1,4	3,34	28,68
3. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		14,7	16,87	90,74	589,21

Teisipäev, 17.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	14,11	17,35	21,4	306,99
2. Puuviljadessert	150 g	0,45	0,15	39,15	163,76
3. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
4. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		18,87	18,46	81,78	584,39

Kolmapäev, 18.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet (kalkunilihast)	80 g	11,42	8,98	4,26	147,83
2. Ahjukartulid	150 g	2,51	2,6	25,38	138,55
3. Hapukoorekaste	50 g	0,67	3,99	2,9	51,72
4. Hapukurgi-peedisalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
5. Piparmünditee	200 g	0	0	13,88	56,89
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		17,69	18,14	63,73	502,56

Neljapäev, 19.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65 g	7,99	8,66	9,22	151,13
2. Sömer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
4. Värske kapsa-porgandi salat	50 g	0,63	4,13	3,23	54,25
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		15,67	30,85	85,87	703,25

Reede, 20.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125 g	13,06	10,43	5,33	172,39
2. Tatrapuder,sömer	150 g	6,04	3,82	35,96	207,75
3. Hiinakapsa-kurgisalat	50 g	0,86	0,23	3,28	19,13
4. Kohupiimakohuke	1 tk	3,4	7,6	8,2	118,24
5. Tee	200 g	0	0	13,84	56,76
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		25,74	22,44	79,42	639,85

Keskmine summa: **18,53** **21,35** **80,31** **603,85**

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

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk