

Esmaspäev, 23.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana frikassée	125 g	9,18	22,16	3,01	256,1
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Kapsa-porgandi-õunasalat mahlaga	50 g	0,49	0,17	4,85	23,46
4. Tee	200 g	0	0	10,17	41,68
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		14,63	25,77	56,8	532,53

Teisipäev, 24.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	60 g	5,96	10,39	2,04	129,46
2. Ahjukartulid	150 g	2,51	2,6	25,38	138,55
3. Rõõsakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Hapukapsa - jõhvikasalat	50 g	0,64	4,67	2,1	54,66
5. Soe kibuvitsamarajook	200 g	0,65	0,24	21,9	94,7
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		12,86	22,32	67,37	536,53

Kolmapäev, 25.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Küpsetatud kanapoolkoivad	100 g	18,38	22,28	0	282,51
2. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Porgandi - pirniasalat	50 g	0,41	0,19	5,5	25,95
4. Külma kaste	50 g	1,55	15,55	2,29	160,42
5. Kakao	200 g	3,9	3,07	19,93	126,21
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		30,06	48,85	80,78	908,78

Neljapäev, 26.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65 g	7,99	8,66	9,22	151,13
2. Kartulipüree	150 g	2,89	2,9	22,58	131,44
3. Tar-tar kaste	50 g	0,53	3,5	4,33	52,53
4. Hapukurgi-peediasalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
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
7. Mandariin	1 tk	0,6	0,2	10,2	46,14
		15,59	17,87	78,77	553,07

Reede, 27.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pelmeenid hapukoorega	150 g	13,24	13,27	19,11	256,02
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150 g	7,97	9,53	43,29	298,77
3. Piparmünditee	200 g	0	0	13,88	56,89
		21,21	22,8	76,27	611,68

Keskmine summa:	18,87	27,52	72	628,52
-----------------	--------------	--------------	-----------	---------------

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk