

Esmaspäev, 26.10.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	250 g	13,7	16,88	57,28	448
2. Kapsa-porgandisalat	50 g	0,47	2,66	4,65	45,74
3. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
4. Kakao	200 g	3,9	3,07	19,93	126,21
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		20,84	23,69	113,66	771,78

Teisipäev, 27.10.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana frikassée juustuga	120 g	9,06	21,77	2,78	250,99
2. Ahjukartulid	150 g	2,51	2,6	25,38	138,55
3. Porgandisalat mahlaga	50 g	0,59	0,18	5,18	25,29
4. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		15,01	24,94	61,26	544,67

Kolmapäev, 28.10.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kohev munapuder	150 g	10,75	11,17	8,17	181,5
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65 g	4,9	9,64	16,48	177,34
3. Banaan	1 tk	1	0,48	20	90,56
4. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
		16,78	21,32	58,35	506,33

Neljapäev, 29.10.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalapulgad	65 g	8,08	7,99	9,33	145,68
2. Kartulipüree	150 g	2,89	2,9	22,58	131,44
3. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
4. Hiina kapsa - värsked kurgid ja tomatisalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
		14,16	21,57	68,71	540,43

Reede, 30.10.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakkliha-tatraroo	250 g	18	22,28	42,56	455,55
2. Hiinakapsa-kurgisalat	50 g	0,86	0,23	3,28	19,13
3. Kohupiimakohuke	1 tk	3,4	7,6	8,2	118,24
4. Soe kibuvitsamarjajook	200 g	0,65	0,24	21,9	94,7
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		25,28	30,72	88,75	753,21

Keskmine summa:

18,42	24,45	78,15	623,28
--------------	--------------	--------------	---------------

Toiduportsjon koosneb põhiroast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.

Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk