

Esmaspäev, 30.11.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet (kalkunilihast)	100 g	14,28	11,23	5,33	184,79
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Rõõsakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Riivitud porgand	50 g	0,5	0,2	3,85	19,7
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
		24,35	21,99	71,02	595,56

Teisipäev, 01.12.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	250 g	11,35	15,08	59,48	430,69
2. Värske kapsa-redise-paprikasalat	50 g	0,47	1,72	1,92	25,83
3. Mahlajook	200 g	0,48	0,03	19,51	82,23
4. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
		12,7	17,55	99,92	624,99

Kolmapäev, 02.12.2015	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. Leiburi rukkileib, täistera	35 g	2,07	0,42	13,58	68,05
		16,63	17,92	74,13	538,8

Neljapäev, 03.12.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Neljaviljapuder võiga	200 g	5,53	9,96	26,83	225,28
2. Võileib singiga	50 g	6,54	4,06	11,38	111,17
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
4. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
		19,26	19,41	58,41	499,01

Reede, 04.12.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100 g	4,26	7,75	12,08	139,1
2. Kartulipüree	150 g	2,84	6,07	21,99	158,22
3. Hapukurgi-peedisalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
4. Piparmünditee	200 g	0	0	13,88	56,89
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		10,19	16,39	65,26	461,78

Keskmine summa:	16,63	18,65	73,75	544,03
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk