

<b>Esmaspäev, 09.11.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pikkpoiss juustuga	75 g	7,13	4,8	4,44	92,07
2. Tatrapuder,sõmer	150 g	6,04	3,82	35,96	207,75
3. Soe piimakaste	50 g	1,01	3,22	3,69	49,24
4. Porgandisalat seemnetega	50 g	0,75	1,76	4,1	36,27
5. Tee	200 g	0	0	13,84	56,76
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>17,3</b>	<b>13,97</b>	<b>74,84</b>	<b>507,68</b>

<b>Teisipäev, 10.11.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodunepraad sealihaga	250 g	12,52	23,49	21,11	356,39
2. Hapukurgi-peedisalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
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
		<b>16,09</b>	<b>26,09</b>	<b>53,55</b>	<b>528,21</b>

<b>Kolmapäev, 11.11.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodune seljanka	300 g	8,99	9,92	10,12	170,66
2. Kohupiim maasikatega	150 g	10,06	16,96	25,54	303,74
3. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
4. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
		<b>22,83</b>	<b>27,87</b>	<b>56,08</b>	<b>582,69</b>

<b>Neljapäev, 12.11.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100 g	14,67	10,13	3,29	167,81
2. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Hiinakapsa-paprikasalat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
4. Külma kaste	50 g	1,55	15,55	2,29	160,42
5. Soe kibuvitsamarjajook	200 g	0,65	0,24	21,9	94,7
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>23,42</b>	<b>36,84</b>	<b>83,3</b>	<b>780,22</b>

<b>Reede, 13.11.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Neljaviljapuder võiga	200 g	5,53	9,96	26,83	225,28
2. Võileib juustuga	50 g	6,93	15,85	7,47	206,42
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
		<b>19,66</b>	<b>31,21</b>	<b>54,49</b>	<b>594,27</b>

Keskmine summa: **19,86**    **27,2**    **64,45**    **598,61**

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