

| Esmaspäev, 07.12.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Köögiviljasupp hakklihaga | 300 g | 15,33 | 11,26 | 17,44 | 239,12 |
| 2. Pannkoogid koduaiamoosiga | 150 g | 7,97 | 9,53 | 43,29 | 298,77 |
| 3. Alma piim 2,5% | 200 g | 6,8 | 5 | 9,6 | 113,74 |
| 4. Eesti rukkileib (Leibur) | 30 g | 2,37 | 0,36 | 12,81 | 65,59 |
| | | 32,47 | 26,15 | 83,14 | 717,21 |

| Teisipäev, 08.12.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Kūpsetatud kanapoolkoivad | 100 g | 20,14 | 10,04 | 0 | 175,92 |
| 2. Sõmer riis | 150 g | 3,45 | 7,41 | 40,25 | 248,1 |
| 3. Külma kaste | 50 g | 1,55 | 15,55 | 2,29 | 160,42 |
| 4. Porgandi-apelsinialat | 50 g | 0,6 | 0,18 | 9,74 | 44,07 |
| 5. Mahlajook | 200 g | 0,48 | 0,03 | 19,51 | 82,23 |
| 6. Eesti rukkileib (Leibur) | 30 g | 2,37 | 0,36 | 12,81 | 65,59 |
| | | 28,6 | 33,57 | 84,62 | 776,33 |

| Kolmapäev, 09.12.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|-------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Makaronid singiga | 250 g | 13,86 | 12,37 | 54,43 | 395,03 |
| 2. Kapsasalat (till, värskel kurk) | 50 g | 0,4 | 1,19 | 5,88 | 36,82 |
| 3. Kohupiima-banaanikreem | 150 g | 14,73 | 8,11 | 22,78 | 229,2 |
| 4. Piparmünditee | 200 g | 0 | 0 | 13,88 | 56,89 |
| 5. Eesti rukkileib (Leibur) | 30 g | 2,37 | 0,36 | 12,81 | 65,59 |
| | | 31,35 | 22,03 | 109,78 | 783,53 |

| Neljapäev, 10.12.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|--|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Pilaff sealihast | 260 g | 13,26 | 17,09 | 42,11 | 385,98 |
| 2. Hiinakapsa salat valge redise-, õuna-, porgandiga | 50 g | 0,52 | 1,87 | 3,56 | 34,14 |
| 3. Mahlajook | 200 g | 0,48 | 0,03 | 19,51 | 82,23 |
| 4. Eesti rukkileib (Leibur) | 30 g | 2,37 | 0,36 | 12,81 | 65,59 |
| | | 16,63 | 19,35 | 77,99 | 567,93 |

| Reede, 11.12.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Praetud kalaburger | 65 g | 7,99 | 8,66 | 9,22 | 151,13 |
| 2. Kartulipüree | 150 g | 2,84 | 6,07 | 21,99 | 158,22 |
| 3. Kaalika lõik, õuna sektorid | 50 g | 0,23 | 0,14 | 4,08 | 18,93 |
| 4. Riivitud keedupeet | 50 g | 0,73 | 3,73 | 4,31 | 55,35 |
| 5. Tee sidruniga | 200 g | 0,12 | 0,03 | 13,69 | 56,92 |
| 6. Eesti rukkileib (Leibur) | 30 g | 2,37 | 0,36 | 12,81 | 65,59 |
| | | 14,27 | 18,99 | 66,1 | 506,14 |

| | | | | |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Keskmine summa: | 24,66 | 24,02 | 84,33 | 670,23 |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk