

Esmaspäev, 11.01.2016	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kottlet sea-ja veisehakklihast	80	13,11	15,23	5,18	216,59
2. Keedetud kartul	150	2,88	3,08	25,51	145,08
3. Rõõsakoore kaste	50	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,59	0,18	5,18	25,29
5. Tee	200	0	0	11,23	46,05
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,26
		19,67	22,9	64,2	556,86
Teisipäev, 12.01.2016	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kaerahelbepuder võiga	200	5,96	9,04	23,37	204,37
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65	4,9	9,64	18,15	184,17
3. Mandariin	1	0,01	0	0,1	0,46
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,88
		17,47	23,89	52,22	507,88
Kolmapäev, 13.01.2016	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	14,45	16,7	20,04	296,68
2. Kohupiimavorm hapukoorega	150	20,63	15,22	21,44	314,06
3. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,23
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,26
		37,93	32,31	74,94	763,22
Neljapäev, 14.01.2016	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafilee hapukoorekastmes	125	11,59	9,55	3,16	149,26
2. Keedetud kartul	150	2,88	3,08	25,51	145,08
3. Kapsa-porgandi-õunasalat mahlaga	50	0,49	0,17	4,85	23,46
4. Tee sidruniga	200	0,12	0,03	13,69	56,92
5. Rukkileib	30	2,37	0,36	12,81	65,59
		17,45	13,19	60,03	440,31
Reede, 15.01.2016	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	250	11,35	15,08	59,48	430,69
2. Hiinakapsa salat valge redise-, õuna-, porgandiga	50	0,52	1,87	3,54	34,03
3. Kakao	200	3,82	3,15	20,33	128,27
4. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,79
		17,61	20,35	99,36	668,78
Keskmine:		22,03	22,53	70,15	587,41

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk