

<b>Esmaspäev, 15.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid hakklihaga	250	14,91	8,76	42,47	316,8
2. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
3. Kakao	200	3,82	3,15	20,33	128,3
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>21,91</b>	<b>14,93</b>	<b>80,23</b>	<b>557,6</b>
<b>Teisipäev, 16.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	4,26	7,75	12,08	139,1
2. Ahjukartulid	150	2,8	2,6	24,93	137,9
3. Tar-tar kaste	50	0,53	3,5	4,33	52,5
4. Peedisalat	50	0,75	3,03	4,31	49
5. Tee sidruniga	200	0,12	0,03	13,69	56,9
6. Leiburi rukkileib, täistera	35	2,24	0,28	18,69	88,4
		<b>10,71</b>	<b>17,21</b>	<b>78,04</b>	<b>523,9</b>
<b>Kolmapäev, 17.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodune kotlet (kalkunilihast)	80	13,05	4,63	4,26	114,1
2. Sõmer riis	150	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Soe piimakaste	50	0,98	3,24	3,8	49,8
4. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7
5. Mustika-jogurti smuuti	150	1,47	1,1	25,44	120,5
6. Rukkileib	35	2,77	0,42	14,95	76,5
		<b>22,2</b>	<b>19,46</b>	<b>93,35</b>	<b>654,8</b>
<b>Neljapäev, 18.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-lillkapsa-hakklihavorm (sea-ja veisehakklihaga)	180	11,08	9,53	15,03	195,7
2. Redisesalat hapukoorega	50	0,58	1,55	1,69	23,7
3. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
4. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		<b>14,06</b>	<b>11,34</b>	<b>52,25</b>	<b>377,3</b>
<b>Reede, 19.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pitsalõik	75	9,08	8,27	14,58	173,9
2. Kohupiimavaht kakaoga	150	20,49	11,62	17,67	264,5
3. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
		<b>30,05</b>	<b>19,92</b>	<b>51,77</b>	<b>520,7</b>
	Keskmine:	<b>19,78</b>	<b>16,57</b>	<b>71,13</b>	<b>526,86</b>

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk