

Esmaspäev, 21.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	280	18,24	13,92	24,16	303,4
2. Hiina kapsa - värsked kurgi ja tomatosalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
3. Kapsasalat (till, värsked kurk)	50	0,34	1,1	5,87	35,7
4. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
5. Roheline tee, suhkruga/ suhkruta	200	0	0	9,51	39
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
		28,86	21,14	92,26	693,2
Teisipäev, 22.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhefileest	300	9,24	14,21	12,54	221,5
2. Banaani-jogurti magustoit	150	8,33	1,43	24,72	148,8
3. Köögiviljalõigud	50	0,34	0,05	3,1	14,6
4. Sidrunivesi	150	0,07	0,03	0,3	1,8
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
7. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		28,49	21,78	76,06	631,2
Kolmapäev, 23.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuni-köögiviljapada	250	12,38	9,32	18,55	213,5
2. Sõmer riis	150	3,44	7,46	39,9	247,1
3. Redisesalat	50	0,69	1,64	1,81	25,4
4. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,16	4,05	38,7
5. Jook naturaalsest jõhvikatest	200	0,08	0,14	20,36	85,1
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi rukkileib, täistera	35	2,24	0,28	18,69	88,4
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: valge peakapsas					
		25,89	26,21	112,95	813
Neljapäev, 24.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kõrvitsapüreesupp	300	6,82	16,16	22,89	272,1
2. Lihavõttekook	80	3,2	20	9,6	238,5
3. Sidrunivesi	150	0,07	0,03	0,3	1,8
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		21	42,35	65,76	749,6
		26,06	27,87	86,76	721,75

Keskmine: **26,06** **27,87** **86,76** **721,75**

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk