

Esmaspäev, 28.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene kana-juustukaste	125	13,08	10,26	7,02	177,9
2. Tatrapuder, sömer	150	4,89	4,45	27,12	172,6
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,6	0,18	5,07	24,9
4. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
5. Leiburi rukkileib, täistera	35	2,24	0,28	18,69	88,4
		24,44	18,48	79,17	596,6
Teispäev, 29.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakkliha- ja köögiviljadega	250	13,89	13,27	31,81	310,8
2. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,49	2,14	7,74	53,7
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		17,22	15,83	72,53	515,2
Kolmapäev, 30.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	9,77	11,48	23,25	242,1
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,97	9,73	43,71	302,4
3. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
4. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		19,74	21,48	96,66	677
Neljapäev, 31.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värske kapsa-hakklihahautis	150	9,77	6,47	6,77	128
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Tomati - kurgisalat	50	0,5	1,5	3,53	30,5
4. Mustika-jogurti smuuti	200	1,79	1,28	34,5	160,7
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		17,32	12,75	84,28	535,1
Reede, 01.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pelmeenid hapukoorega	180	16,26	16,18	23,33	312,8
2. Kohupiimakohuke	1 tk	13,1	9	31,1	264,9
3. Piparmünditee	200	0	0	13,86	56,8
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
5. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
		31,93	25,9	101,24	786,9
	Keskmine:	22,13	18,89	86,78	622,17

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk