

Esmaspäev, 11.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	12,62	10,98	14,63	213,8
2. Ahjukartulid	150	2,8	2,6	24,93	137,9
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	0,73	3,64	4,6	55,7
4. Hiinakapsa-kurgisalat	50	0,95	0,18	3,2	18,7
5. Piparmünditee	200	0	0	13,86	56,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		19,48	17,76	75,18	553,3
Teisipäev, 12.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	8,5	13,6	2,69	172,3
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Rõõsakoore kaste	50	0,74	4,17	3,1	54,5
4. Porgandi-apelsinisalat	50	0,6	0,63	9,13	45,8
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		16,18	23,49	88,74	648,6
Kolmapäev, 13.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakkliha- ja köögiviljadega	250	13,89	13,27	31,81	310,8
2. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
3. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
4. Eesti rukkileib (Leibur)	25	1,98	0,3	11,63	58,6
		16,75	16,26	60,59	468,3
Neljapäev, 14.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Mannapuder võiga	200	5,76	9,77	30,26	238,6
2. Võileib singi ja kurgiga	65	5,4	6,28	14,36	139,4
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
		18,15	21,65	65,82	545,6
Reede, 15.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pelmeenid hapukoorega	150	13,55	13,49	19,44	260,7
2. Kohupiimakohuke	1	0,13	0,09	0,31	2,6
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
		14,36	13,99	57,78	425,9
	Keskmine:	16,98	18,63	69,62	528,36

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk