

Esmaspäev, 25.04.2016	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. Rõõsakoores kaste	50	0,74	4,17	3,1	54,5
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
		16,06	22,98	77,64	597,9
Teisipäev, 26.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	250	13,08	15,59	50,77	406,8
2. Värske tomati lõik	50	0,36	0,11	1,93	10,4
3. Kohupiimakohuke	43	5,63	3,87	13,37	113,9
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
5. Eesti rukkileib (Leibur)	25	1,98	0,3	11,63	58,6
		21,53	19,93	96,72	670,2
Kolmapäev, 27.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Neljaviljapuder võiga	200	5,46	10,17	27,26	228,7
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	50	3,77	7,42	14,41	143,5
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
4. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
		13,06	21,25	81,94	587,2
Neljapäev, 28.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	60	7,42	12,68	4,64	167,4
2. Kartulipüree	150	3,1	2,94	22,12	130,7
3. Külma kaste	50	1,83	1,25	2,38	28,9
4. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		22,13	25,09	56,18	554,4
Reede, 29.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,97	9,73	43,71	302,4
2. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
3. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
		9,05	10,24	77,39	449,7
	Keskmine:	16,37	19,9	77,97	571,85

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk