

Esmaspäev, 02.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Makaronid singiga	280	17,6	14,79	52,64	425,5	
2. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,79	3,04	4,56	50,1	
3. Porgandi-apelsinisalat	50	0,6	0,63	9,13	45,8	
4. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6	
5. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8	
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9	
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3	
		32,59	27,8	132,16	934	
Kolmapäev, 04.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Bõfstrooganov veiselihast	125	10,28	11,8	10,15	193,5	
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7	
3. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3	
4. Päikesesalat kollasest ja punasest paprikast, kurgist, frillice salatist	50	0,82	2,59	5,52	50,1	
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5	
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9	
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3	
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn						
		24,24	25,8	88,26	701,2	
Neljapäev, 05.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Borš värskest kapsast sealihaga	300	6,54	9,41	18,96	192	
2. Puuviljadessert vahukoorega	150	2,59	7,47	31,37	208,7	
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9	
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3	
5. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50	
		20,1	23,05	83,66	639,8	
Reede, 06.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	12,62	8,04	14,63	186,5	
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3	
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	0,73	3,64	4,6	55,7	
4. Porgandi - jõhvikasalat	50	0,44	0,19	4,88	23,6	
5. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,49	2,14	7,74	53,7	
6. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,65	0,24	21,89	94,7	
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9	
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3	
		27,39	24,5	119,12	828,6	
		Keskmine:	26,08	25,29	105,8	775,88

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk