

Esmaspäev, 09.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	280	13,25	13,58	34,67	322,8
2. Porgandi - ananassisalad	50	0,49	2,16	5,29	43,8
3. Hiinakapsasalad porruga ja ürdikastmega (hiinakapsas, paprika,porru, till)	50	0,82	1,68	4,63	37,9
4. Kiivi sektorid	50	0,55	0,25	6,25	30,2
5. Tee sidruniga,suhkruga/ suhkruta	200	0,08	0,03	13,68	56,7
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
		24,16	23,26	89,06	680,6
Teisipäev, 10.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	9,67	14,21	23,03	266,3
2. Mannavaht jõhvikatest	150	3,47	2,78	33,66	178,1
3. Köögiviljalõigud (peakapsaas, porgand)	50	0,34	0,05	3,1	14,6
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
		24,39	23,2	92,77	696,1
Kolmapäev, 11.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värske kapsa-hakkliahautis	280	18,1	14,09	12,55	256,7
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,79	3,04	4,56	50,1
4. Tomati - kurgisalat	50	0,5	1,5	3,53	30,5
5. Tee	200	0	0	11,22	46
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: redis					
		31,24	27,33	81,94	718,2
Neljapäev, 12.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kõrvitsapüreesupp	300	6,82	16,16	22,89	272,1
2. Kohupiima-mango magustoit	150	9	11,63	20,23	227,9
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Kodune sepik (Leibur)	25	2,43	0,75	10,53	60,1
		25,04	34,1	83,24	761,1
Reede, 13.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Küpsetatud lõhe	100	9,17	9,85	5,56	152
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,6	0,18	5,07	24,9
4. Hiinakapsa-värske kurgi -paprikasalad	50	0,69	1,12	1,71	20,3
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
		23,4	21,45	96,76	692,2
		25,65	25,87	88,75	709,63

Keskmine:

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk