

Esmaspäev, 16.05.2016	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. Redisesalat	50	0,69	1,64	1,81	25,4
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		14,05	17,67	61,55	474,3
Teisipäev, 17.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud pihvid	80	9,9	16	6,1	214,4
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,89	4,45	27,12	172,6
3. Rõõsakoores kaste	50	0,74	4,17	3,1	54,5
4. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,79	3,04	4,56	50,1
5. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		18,77	28,04	68,5	618,6
Kolmapäev, 18.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,97	9,73	43,71	302,4
2. Jogurtitops	1 tk	3,2	2	14,7	92
3. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
		14,8	15,04	79,68	527,2
Neljapäev, 19.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	250	13,08	15,59	50,77	406,8
2. Värske kurgi lõik	50	0,3	0,05	1,05	6
3. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
		14,86	16,18	90,85	583,9
Reede, 20.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	11,23	11,4	4,37	170
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. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		24,1	23,12	76,93	629,2
	Keskmine:	17,32	20,01	75,5	566,64

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk