

Esmaspäev, 30.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	60	7,42	12,68	4,64	167,4
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Rõõsakoores kaste	50	0,74	4,17	3,1	54,5
4. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7
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
		20,49	28,2	61,46	598,3
Teisipäev, 31.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene kana-juustukaste	125	10,79	9,87	6,82	164
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Hiinakapsa salat redise ja tilliga	50	0,47	2,65	4,43	44,8
4. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		20,76	20,86	87,31	637,1
Kolmapäev, 01.06.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	250	13,08	15,59	50,77	406,8
2. Kohupiimakohuke	43	5,63	3,87	13,37	113,9
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
		19,19	19,52	83,17	601,2
Neljapäev, 02.06.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pitsalõik	100	12,11	11,02	19,44	231,9
2. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
		13,59	11,56	58,47	402,9
Reede, 03.06.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kaerahelbepuder võiga	200	5,98	9,14	23,39	205,4
2. Võileib singi ja kurgiga	65	5,4	6,28	14,36	139,4
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
		17,98	20,62	48,35	463,7
	Keskmine:	18,4	20,15	67,75	540,66

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk