

Esmaspäev, 05.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakkliha-ja köögiviljadega	280	15,55	14,86	35,63	348
2. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
3. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,79	3,04	4,56	50,1
4. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
5. Tee sidruniga,suhkruga/ suhkruta	200	0,08	0,03	13,68	56,7
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		26,4	26,51	99,89	764,3
Teisipäev, 06.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	9,67	14,21	23,03	266,3
2. Kohupiimavaht maasikatega	150	6,85	5,27	27,27	188,9
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. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		27,43	25,65	83,27	692,4
Kolmapäev, 07.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana frikasee juustuga	100	8,64	8,66	4,89	136
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,6	0,18	5,07	24,9
4. Hiinakapsa-värske kurgi -pabrikasalat	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% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		22,26	18,72	79,78	592,5
Neljapäev, 08.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp munaga,hapukoorega.	300	11,35	11,82	21,88	246,2
2. Riisipuder õunakisselliga	225	4,24	4,29	53,71	277,5
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
		26,56	22,29	108,92	762,8
Reede, 09.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud heigifilee juustu- ja koorega	125	12,68	13,64	4,11	195,6
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Hapukurgi-peedisalat	50	0,89	2,2	5,47	46,6
4. Kapsa-kurgi-tomatisalat	50	0,58	2,11	2,7	33,1
5. Ploomid	2 tk	1,6	1,2	20,2	100,5
6. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200	0	0	7,64	31,3
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		27,76	29,27	107,58	827,1
	Keskmine:	26,08	24,49	95,89	727,81

Igapäevaselt menüüs hommikupuder kell 7.45-11.00 ja päevapraad kell 11.00-15.00

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk