

<b>Esmaspäev, 10.10.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pilaff sealihast	300	14,67	13,72	50,28	393,9
2. Porgandi - jõhvikasalat	50	0,44	0,19	4,88	23,6
3. Hapukurk	50	0,45	0,1	0,9	6,5
4. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Rukkileib	30	2,37	0,36	12,81	65,6
		<b>24,62</b>	<b>19,6</b>	<b>93,14</b>	<b>665,1</b>
<b>Teisipäev, 11.10.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklihasupp	300	10,07	8,03	15,55	179,7
2. Kakaokissell moosiga	225	6,88	6,27	66	357,1
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>27,91</b>	<b>20,53</b>	<b>120,44</b>	<b>799,2</b>
<b>Kolmapäev, 12.10.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Guljašš sealihast	125	11,23	11,4	4,37	170
2. Tatrapuder, sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,79	3,04	4,56	50,1
4. Kapsa-maisisalat	50	0,7	1,47	4,57	35,3
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
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		<b>26,93</b>	<b>25,99</b>	<b>83,47</b>	<b>694,3</b>
<b>Neljapäev, 13.10.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana - riisisupp	300	6,54	6,49	28,66	204,7
2. Kama-jogurtidessert jõhvikapüreega	150	5,08	13,54	24,32	246,4
3. Puuvili	100	0,2	0,36	9,9	44,8
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Täistera rukkileib	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>22,28</b>	<b>26,43</b>	<b>97,92</b>	<b>738,6</b>
<b>Reede, 14.10.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud kalaburger	65	7,99	8,66	9,22	151,1
2. Kartulipüree	150	3,1	2,94	22,12	130,7
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	0,73	3,64	4,6	55,7
4. Värske kapsa-redise-paprikasalat	50	0,52	1,59	2,44	26,9
5. Porgandisalat seemnetega	50	0,73	1,71	3,96	35,1
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. Triinu rukkileib	30	1,56	0,45	13,2	64,7
		<b>21,22</b>	<b>24,19</b>	<b>73,78</b>	<b>614,5</b>
	Keskmine:	<b>24,59</b>	<b>23,35</b>	<b>93,75</b>	<b>702,35</b>

Toiduportsjon koosneb põhiroast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.

Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk