

<b>Esmaspäev, 03.10.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	280	13,25	13,58	34,67	322,8	
2. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,16	4,05	38,7	
3. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50	0,56	1,04	6,78	39,8	
4. Kringel ( magus)	70	8,4	5,74	50,68	295,6	
5. Tee sidruniga	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	
		<b>31,74</b>	<b>28,12</b>	<b>134,4</b>	<b>942,7</b>	
<b>Teisipäev, 04.10.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Kartuli-frikadellisupp	300	9,37	13,73	22,27	257,4	
2. Puuviljadessert	150	0,6	0,15	23,7	101	
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	
		<b>20,94</b>	<b>20,06</b>	<b>79,3</b>	<b>597,5</b>	
<b>Kolmapäev, 05.10.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Kala taignas	100	13,56	13,28	15,58	242,9	
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7	
3. Kodujuustukaste värskel kurgil ja redisega	50	4,39	1,71	1,84	41,4	
4. Riivitud keedupeedisalat	50	0,77	3,73	4,53	56,4	
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	
7. Koolipuuviili PRIA toetusel: pirn						
		<b>30,58</b>	<b>27,41</b>	<b>71,02</b>	<b>671,4</b>	
<b>Neljapäev, 06.10.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Borš värskel kapsast sealihaga	300	6,54	9,41	18,96	192	
2. Kohupiima-riivrukkileiva magustoit	150	5,35	12,05	37,22	286,5	
3. Puuvili	50	0,1	0,18	4,95	22,4	
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	
		<b>22,89</b>	<b>27,79</b>	<b>94,1</b>	<b>738,1</b>	
<b>Reede, 07.10.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Ahjus küpsetatud kana	100	8,5	13,6	2,69	172,3	
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3	
3. Soe piimakaste	50	0,98	3,24	3,8	49,8	
4. Porgandi-apelsinisalat	50	0,6	0,63	9,13	45,8	
5. Hiinakapsa-maisi-paprikasalat	50	0,76	3,14	3,03	44,7	
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5	
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9	
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3	
		<b>23,79</b>	<b>30,9</b>	<b>103,07</b>	<b>807,5</b>	
		<b>Keskmine:</b>	<b>25,99</b>	<b>26,86</b>	<b>96,38</b>	<b>751,46</b>

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk