

Esmaspäev, 31.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud pihvid	80	9,9	16	6,1	214,4
2. Keedetud makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Soe piimakaste	50	0,98	3,24	3,8	49,8
4. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
5. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,6	2,62	6,23	52,4
6. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		26,87	34,27	94,71	817,2
Teisipäev, 01.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kõrvitsapüreesupp saiakuubikutega	300	6,82	16,16	22,89	272,1
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
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. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		23,3	33,7	93,93	794,1
Kolmapäev, 02.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt	125	14,23	8,56	10,92	182,7
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Porgandisalat pohladega ja õlikastmega	50	0,46	1,71	3,89	33,7
4. Hiinakapsa - värsked kurgi ja tomatosalat	50	0,61	1,62	1,88	25,3
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		27,71	21,96	103,14	740,7
Neljapäev, 03.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp munaga, hapukoorega.	300	7,3	9,45	20,07	200
2. Kohupiima-riivrukkileiva magustoit	150	5,35	12,05	37,22	286,5
3. Õuna sektorid	50	0,1	0,18	9,5	41
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
		23,66	27,83	99,75	764,8
Reede, 04.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud heigifilee juustu- ja koorega	100	9,67	6,56	4,12	117,5
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,62	0,64	2,95	20,6
4. Peedi-maisisalat	50	0,91	1,62	5,9	43
5. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
6. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200	0	0	10,32	42,3
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
		23,98	17,58	92,69	641,8
	Keskmine:	25,1	27,07	96,85	751,74

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

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

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk