

Esmaspäev, 10.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värske kapsa-hakkliahautis	150	9,7	7,55	6,72	137,5
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Värske tomati lõik	50	0,36	0,11	1,93	10,4
4. Piparmünditee	200	0	0	13,86	56,8
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		15,32	11,16	61,99	420,7
Teisipäev, 11.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singi ja juustuga	200	11,84	14,3	36,36	330,6
2. Riivitud porgand	50	0,5	0,2	3,85	19,7
3. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		18,34	18,17	75,43	553,4
Kolmapäev, 12.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Neljaviljapuder õuntega	225	5,85	10,88	30,43	250
2. Võileib munavõiga	50	4,53	7,86	8,74	127,5
3. Puuvili	75	0,15	0,27	7,43	33,6
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
		17,13	24,21	57,19	529,9
Neljapäev, 13.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Lihafrikadellid hapukoore kastmes	125	7,62	14,65	6,36	193,5
2. Tatrapuder, sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		15,7	22,18	70,38	559,2
Reede, 14.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	90	10,8	14,85	6,75	210,1
2. Hiinakapsa - värske kurgi ja tomatisalat	50	0,61	1,62	1,88	25,3
3. Puuvili	100	0,2	0,36	9,9	44,8
4. Piparmünditee	200	0	0	13,86	56,8
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		13,98	17,19	46,34	407,2
	Keskmine:	16,09	18,58	62,27	494,09

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