

Esmaspäev, 03.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	85	10,44	11,33	12,06	197,6
2. Ahjukartulid	150	2,71	7,28	24,14	177,8
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	0,73	3,64	4,6	55,7
4. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		17,54	25,33	77,27	624,3
Teisipäev, 04.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste porgandiga	125	9,36	6,79	6,07	126,4
2. Keedetud makaronid	150	5,77	4,21	38,08	218,9
3. Tomati - kurgisalat	50	0,5	1,5	3,53	30,5
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		18,02	12,8	82,73	532,1
Kolmapäev, 05.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet	80	13,05	5,21	4,62	120,9
2. Kartulipüree	150	3,1	2,94	22,12	130,7
3. Soe piimakaste	50	0,98	3,24	3,8	49,8
4. Hapukurgi-peedisalat	50	0,79	1,62	4,71	37,6
5. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		20,37	13,41	62,88	466
Neljapäev, 06.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana frikasee juustuga	125	10,8	10,83	6,11	170,1
2. Sömer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	4,99	24,9
4. Puuvili	100	0,2	0,36	9,9	44,8
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		24,1	21,63	86,39	654,1
Reede, 07.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Mannapuder jõhvikakisselliga	300	5,65	5,72	71,62	370
2. Puuvili	100	0,2	0,36	9,9	44,8
		5,85	6,08	81,52	414,8
Keskmine:		17,18	15,85	78,16	538,25

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk