

Esmaspäev, 31.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafilee koore-juustukastmes	100	10,37	6,17	4,4	117,9
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Porgandi- apelsinimahl	50	0,01	0	1,55	6,4
4. Kakao	200	3,44	3,16	20,67	128,2
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		19,61	14,27	80,52	543,2
Teisipäev, 01.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	250	13,08	15,59	50,77	406,8
2. Hiinakapsa - värskel kurgi ja tomatisalad	50	0,61	1,62	1,88	25,3
3. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		16,06	17,57	80,08	557,6
Kolmapäev, 02.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65	8,12	7,73	9,38	143,6
2. Kartulipüree	150	3,12	5,07	21,45	148
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
4. Riivitud keedupeedisalat	50	0,8	2,1	4,8	42,5
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		16,18	16,17	73,5	518,1
Neljapäev, 03.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	250	12,44	15,01	40,5	356,6
2. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
3. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		15,49	18	71,62	524,5
Reede, 04.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kohupiima-kõrvitsavorm kisselliga	250	5,7	4,7	58,39	306,5
2. Pirn	100 tk	40	40	1060	4882
		45,7	44,7	1118,39	5188,5
	Keskmine:	22,61	22,14	284,82	1466,38

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