

<b>Esmaspäev, 14.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid hakkliha-ja köögiviljadega	280	15,82	12,42	45,17	365,6
2. Kaalika-porgandisalat	50	0,55	0,15	9,19	41,3
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,6	2,62	6,23	52,4
4. Suveimarja tee	200	0	0	13,48	55,3
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
7. Taimetoit:lillkapsas sinepise juustuteki all					
		<b>25,67</b>	<b>20,68</b>	<b>98,62</b>	<b>701,9</b>
<b>Teisipäev, 15.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hernesupp	300	8,31	12,85	29,48	274,4
2. Kakaokissell moosiga	200	6,12	5,57	58,67	317,4
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
7. Taimetoit: Köögiviljapüreesupp					
		<b>25,46</b>	<b>24,91</b>	<b>131,72</b>	<b>876,1</b>
<b>Kolmapäev, 16.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Kapsasalat ( till, värsk kurk)	50	0,34	1,1	5,87	35,7
4. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
7. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
8. Taimetoit: Kartulikotlet					
		<b>24,19</b>	<b>24,78</b>	<b>66,3</b>	<b>601,5</b>
<b>Neljapäev, 17.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Minestrone supp	300	7,29	7,95	24,89	205,9
2. Riisipuder mahlakisselliga	225	3,54	5,61	65,38	334,8
3. Kaalikalõik	50	0,5	0,15	3,65	18,4
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
6. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>22,03</b>	<b>19,82</b>	<b>127,25</b>	<b>796,4</b>
<b>Reede, 18.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	12,49	8,99	14,48	194,2
2. Kartulipüree	150	3,12	5,07	21,45	148
3. Kodujuustukaste värsk kurgi ja redisega	50	2,71	1,08	1,83	28,7
4. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,16	4,05	38,7
5. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
9. Taimetoit: juurviljaraguu					
		<b>28,6</b>	<b>25,47</b>	<b>90,15</b>	<b>723,8</b>
	Keskmine:	<b>25,19</b>	<b>23,13</b>	<b>102,81</b>	<b>739,92</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk