

<b>Esmaspäev, 07.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Bolognese kaste	125	14,59	7,63	5,45	153,2
2. Keedetud makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,16	4,05	38,7
4. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,52	1,63	3,7	32,5
5. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>30,34</b>	<b>21,22</b>	<b>89,87</b>	<b>690,2</b>
<b>Teisipäev, 08.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	7,73	9,91	27,35	235,9
2. Mannavaht jõhvikatest	150	4,06	1,52	39,16	191,4
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
5. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>22,76</b>	<b>17,61</b>	<b>99,83</b>	<b>666,4</b>
<b>Kolmapäev, 09.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kalkuni-köögiviljapada	150	6,51	6,9	12,72	143
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Hapukapsa - porgandisalat	50	0,45	1,61	3,07	29,4
4. Hiinakapsa - värskel kurgi ja tomatisalat	50	0,61	1,62	1,88	25,3
5. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: kaalikas					
		<b>19,35</b>	<b>18,41</b>	<b>80,53</b>	<b>580,7</b>
<b>Neljapäev, 10.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kuldne kalasupp lõhefileest	300	6,84	6,9	18,08	166,3
2. Maasikakissell vahukoorega	225	1,48	11,66	51,94	327,5
3. Pirni sektorid	50	0,2	0,2	5,3	24,4
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
		<b>19,43</b>	<b>24,92</b>	<b>108,29</b>	<b>755,4</b>
<b>Reede, 11.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pilaff sealihast	300	14,93	18,01	48,6	427,9
2. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,16	4,05	38,7
3. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
4. Mandariin	75	0,15	0,08	7,2	30,8
5. Maasika-jogurti smuuti	150	1,57	0,67	23,95	110,9
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
		<b>26,28</b>	<b>28,97</b>	<b>112,32</b>	<b>837,7</b>
	Keskmine:	<b>23,63</b>	<b>22,23</b>	<b>98,17</b>	<b>706,09</b>

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