

Esmaspäev, 14.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Mannapuder võiga	200	6,74	5,46	38,06	234,5
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65	4,9	9,64	18,74	186,6
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Tee	200	0	0	13,48	55,3
		18,24	20,3	80,88	595,2
Teisipäev, 15.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	12,15	17,96	1,35	222,4
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Hapukoore-tomatikaste	50	0,79	3,29	2,67	44,8
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	4,99	24,9
5. Kirsi-jogurti smuuti	200	3,03	1,5	36	174
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		22,12	27,81	98,93	755
Kolmapäev, 16.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbeda kattega ahjukala	80	10,66	6,5	9,63	143,6
2. Ahjukartulid	150	2,69	8,91	23,88	191,9
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
4. Hiinakapsa - värskel kurgil ja tomatisalat	50	0,61	1,62	1,88	25,3
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		17,83	18,23	73,27	543
Neljapäev, 17.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud pihvid	75	9,29	15	5,71	201
2. Keedetud makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Soe piimakaste	50	1,41	2,78	3,25	44,9
4. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
5. Kakao	200	3,44	3,16	20,67	128,2
6. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		22,43	28	86,42	706,7
Reede, 18.11.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pitsalõik	100	12,11	11,02	19,44	231,9
2. Mandariin	125	0,25	0,13	12	51,4
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
		12,84	11,2	52,32	371,3
	Keskmine:	18,69	21,11	78,36	594,24

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk