

<b>Esmaspäev, 07.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Peedisupp munaga,hapukoorega.	300	7,3	9,45	20,07	200
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
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
		<b>23,28</b>	<b>26,79</b>	<b>87,25</b>	<b>702,3</b>
<b>Teispäev, 08.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kala taigas	100	11,62	10,25	15,68	207,3
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
4. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
5. Kakao	200	3,44	3,16	20,67	128,2
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>22,37</b>	<b>18,93</b>	<b>83,01</b>	<b>608,1</b>
<b>Kolmapäev, 09.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid hakkliha- ja köögiviljadega	150	8,48	6,65	24,2	195,9
2. Värske kapsa-porgandi salat	50	0,54	2,12	3	34,2
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
5. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
		<b>12,06</b>	<b>9,55</b>	<b>81,03</b>	<b>470,5</b>
<b>Neljapäev, 10.11.2016</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. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,52	1,63	3,7	32,5
4. Mandariin	100	0,2	0,1	9,6	41,1
5. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>17,45</b>	<b>18,7</b>	<b>73,58</b>	<b>547,1</b>
<b>Reede, 11.11.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pitsalõik	100	12,11	11,02	19,44	231,9
2. Kohupiimakohuke	43	5,63	3,87	13,37	113,9
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
		<b>18,22</b>	<b>14,95</b>	<b>53,69</b>	<b>433,9</b>
	Keskmine:	<b>18,68</b>	<b>17,78</b>	<b>75,71</b>	<b>552,38</b>

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

Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk