

Esmaspäev, 12.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste	125	14,59	7,63	5,45	153,2
2. Keedetud makaronid	125	4,78	3,51	31,55	181,6
3. Porgandi-apelsinisalad	50	1,35	3,55	4,84	58,3
4. Hiinakapsa - värsked kurgi ja tomatisalad	50	0,61	1,62	1,88	25,3
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	2,1	0,29	13,95	68,5
		30,08	21,81	82,54	664,6
Teisipäev, 13.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
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. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
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
		22,99	17,74	103,68	684,3
Kolmapäev, 14.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstrooganov veiselihast	125	10,43	10,37	7	167,9
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Hapukapsa - porgandisalad	50	0,45	1,61	3,07	29,4
4. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,52	1,63	3,7	32,5
5. Kirsi-jogurti smuuti	150	2,28	1,13	27	130,5
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		25,19	22,94	90,16	686,3
Neljapäev, 15.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Rassolnik	300	6,72	10,28	23,12	218
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	120	5,61	9,42	34,11	250,5
3. Öuna sektorid	50	0,1	0,18	9,5	41
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
		23,07	25,97	99,7	744,9
Reede, 16.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	12,49	8,99	14,48	194,2
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. Riivitud keedupeedisalat	50	0,8	2,1	4,8	42,5
5. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,62	0,64	2,95	20,6
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
		27,29	25,15	110,29	798
	Keskmine:	25,72	22,72	97,27	715,61

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk