

Esmaspäev, 19.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt	125	8,49	11,49	6,02	166,3
2. Keedetud makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Hiinakapsa-maisalat	50	0,85	1,66	2,77	30,3
4. Porgandisalat seemnetega	50	0,75	2,04	4,52	40,6
5. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
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
		24,54	24,89	89,2	697,8
Teisipäev, 20.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Borš värskest kapsast sealihaga	300	4,66	7,9	19,59	172,9
2. Riisipuder mahlakisselliga	250	3,93	6,24	72,65	372
3. Mandariin	75	0,15	0,08	7,2	30,8
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		17,26	19,65	126,06	770,4
Kolmapäev, 21.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud grillvorstike	75	8,7	10,95	6,98	166,1
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Mädarõika-hapukoorekaste	50	1,03	3,81	2,66	50,5
4. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,6	2,62	6,23	52,4
5. Hapukapsa - porgandisalat	50	0,45	1,61	3,07	29,4
6. Mustikatee	200	0	0	14,53	59,6
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
		22,29	27,19	82,85	684
	Keskmine:	21,36	23,91	99,37	717,37

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk