

Esmaspäev, 19.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Pelmeenid hapukoorega	180	16,76	18,23	24,46	338,5	
2. Kohupiimavaht maasikatega	120	3,82	8,09	14,76	151,5	
3. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3	
		20,58	26,32	52,7	545,2	
Teisipäev, 20.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Kodune kotlet	80	12,72	14,88	13,44	245,6	
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2	
3. Kaalika-porgandisalat	50	0,55	0,15	9,19	41,3	
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1	
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5	
		20,6	19,84	83,85	612,8	
Kolmapäev, 21.12.2016	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. Külm kaste marineeritud kurgiga	50	1,09	5,8	4,48	76,7	
4. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38	
5. Mustikatee	200	0	0	14,53	59,6	
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5	
		19,93	21,25	92,2	657,4	
		Keskmine:	20,37	22,47	76,25	605,12

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk