

Esmaspäev, 05.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	7,73	9,91	27,35	235,9
2. Pannkoogid maasika toormoosiga	150	9,02	11,05	40,71	306,6
3. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		18,89	21,26	96,28	669,9
Teisipäev, 06.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	60	7,2	9,9	4,5	140
2. Kartulipüree	150	3,12	5,07	21,45	148
3. Hapukoore-tomatikaste	50	0,79	3,29	2,67	44,8
4. Tomati - kurgisalat	50	0,58	1,26	1,68	21
5. Kakao	200	3,44	3,16	20,67	128,2
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		17,23	22,97	64,92	550,5
Kolmapäev, 07.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste porgandiga	125	12,24	7,92	4,68	143
2. Tatrapuder, sömer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		20,41	14,33	70,71	506,8
Neljapäev, 08.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singi ja juustuga	250	16,93	14,89	42,44	381,9
2. Värske tomati lõik	50	0,35	0,11	1,85	10
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		19,78	15,69	82,32	564,5
Reede, 09.12.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pitsalõik	100	12,11	11,02	19,44	231,9
2. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
		12,79	11,44	59,32	402
	Keskmine:	17,82	17,14	74,71	538,74

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk