

<b>Esmaspäev, 16.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Bolognese kaste	125	14,59	7,63	5,45	153,2	
2. Keedetud makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9	
3. Porgandi - ananassisalat	50	0,45	1,67	4,21	34,6	
4. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,52	1,63	3,7	32,5	
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	
		<b>30,05</b>	<b>20,65</b>	<b>90,03</b>	<b>684,3</b>	
<b>Teisipäev, 17.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Hernesupp	300	8,31	12,85	29,48	274,4	
2. Piimakissell moosiga	200	4,41	3,36	34,65	191,4	
3. Banaan ( tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6	
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	
		<b>24,35</b>	<b>22,78</b>	<b>117,1</b>	<b>791,8</b>	
<b>Kolmapäev, 18.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Pilaff sealihast	280	13,94	16,81	45,36	399,4	
2. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38	
3. Hapukurk	50	0,45	0,1	0,9	6,5	
4. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3	
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8	
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5	
7. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun						
		<b>23,92</b>	<b>24</b>	<b>88,09</b>	<b>682,4</b>	
<b>Neljapäev, 19.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Borš värskest kapsast sealihaga	300	4,66	7,9	19,59	172,9	
2. Riisipuder mahlakisselliga	200	3,15	4,99	58,12	297,6	
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. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8	
6. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50	
		<b>18,82</b>	<b>19,15</b>	<b>116,96</b>	<b>734,8</b>	
<b>Reede, 20.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Praetud kalaburger	65	8,12	7,73	9,38	143,6	
2. Kartulipüree	150	3,12	5,07	21,45	148	
3. Kodujuustukaste värsked kurgid ja redisega	50	2,71	1,08	1,83	28,7	
4. Hiinakapsa-maisi-paprikasalat	50	0,85	1,66	2,77	30,3	
5. Pirni sektorid	50	0,2	0,2	5,3	24,4	
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1	
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5	
		<b>17,57</b>	<b>16,09</b>	<b>75,56</b>	<b>531,5</b>	
		<b>Keskmine:</b>	<b>22,94</b>	<b>20,53</b>	<b>97,55</b>	<b>684,98</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk