

<b>Esmaspäev, 16.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-lillkapsa-hakklihavorm (sea-ja veisehakklihaga)	250	15,48	13,48	21,1	275,4
2. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>18,69</b>	<b>16,45</b>	<b>58,83</b>	<b>470,8</b>
<b>Teisipäev, 17.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjuviinerid	60	7,2	9,9	4,5	140
2. Ahjukartulid	150	2,69	8,91	23,88	191,9
3. Külm kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Porgandi-apelsinialat	50	0,53	1,66	6	42,2
5. Mustikatee	200	0	0	14,53	59,6
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>13,98</b>	<b>21,61</b>	<b>67,59</b>	<b>535,4</b>
<b>Kolmapäev, 18.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	7,73	9,91	27,35	235,9
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>16,84</b>	<b>21,97</b>	<b>97,41</b>	<b>672,8</b>
<b>Neljapäev, 19.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Mannapuder võiga	200	6,74	5,46	38,06	234,5
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	50	3,28	7,61	13,18	138,2
3. Mandariin	125	0,25	0,13	12	51,4
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
		<b>16,87</b>	<b>18,39</b>	<b>73,84</b>	<b>543</b>
<b>Reede, 20.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pitsalõik	100	12,11	11,02	19,44	231,9
2. Banaan ( tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
3. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
		<b>13,16</b>	<b>11,52</b>	<b>53,71</b>	<b>381,3</b>
	Keskmine:	<b>15,91</b>	<b>17,99</b>	<b>70,27</b>	<b>520,64</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk