

Esmaspäev, 23.01.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Piima-makaronisupp	250	10,64	7,82	48,74	316,2
2. Võileib singiga	50	6,11	4,63	12,69	120,2
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
		16,96	12,81	80,43	518,4
Teisipäev, 24.01.2017	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. Rõõsakoore kaste	50	1,03	7,86	2,97	89,5
4. Hiinakapsa - värsked kurgid ja tomatisalad	50	0,61	1,62	1,88	25,3
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		14,35	24,76	67,71	566,7
Kolmapäev, 25.01.2017	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. Külma 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. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		19,75	21,2	94,27	664,7
Neljapäev, 26.01.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singi ja juustuga	250	16,93	14,89	42,44	381,9
2. Porgandisalad mahlaga	50	0,63	0,2	4,99	24,9
3. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
4. Pirni sektorid	50	0,2	0,2	5,3	24,4
5. Must rukkileib (Eesti Pagar)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
		19,79	15,69	82,3	564,5
Reede, 27.01.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kohupiimavaht marjakisselliga	225	4,62	12,11	39,69	294,3
2. Kreemisai	60	4,15	6,65	24,88	180,9
3. Mandariin	125	0,25	0,13	12	51,4
		9,02	18,88	76,57	526,5
	Keskmine:	15,97	18,67	80,26	568,15

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk