

<b>Esmaspäev, 30.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	12,49	8,99	14,48	194,2
2. Ahjukartulid	150	2,69	8,91	23,88	191,9
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
4. Riivitud porgand	50	0,5	0,2	3,85	19,7
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Täistera rukkileib	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		<b>19,37</b>	<b>19,24</b>	<b>82,16</b>	<b>595,2</b>
<b>Teisipäev, 31.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	12,15	17,96	1,35	222,4
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Hiinakapsa - värsked kurgi ja tomatisalad	50	0,61	1,62	1,88	25,3
4. Kirsimahl	200	1	0,06	21	90,8
5. Must rukkileib (Eesti Pagar)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
		<b>19,16</b>	<b>24,59</b>	<b>79,49</b>	<b>633,2</b>
<b>Kolmapäev, 01.02.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid singiga	260	15,9	10,24	48,55	359,4
2. Kapsasalad tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
3. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	24,15	103,1
4. Banaan ( tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
5. Rukkiteraleib Rehe ( Eesti pagar)	30	1,92	0,24	13,95	67,3
		<b>19,99</b>	<b>13,78</b>	<b>109,55</b>	<b>659,2</b>
<b>Neljapäev, 02.02.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakkliha-tatraroo	250	16,49	12,92	41,8	359,1
2. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,6	2,62	6,23	52,4
3. Apelsin	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
4. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
5. Must rukkileib (Eesti Pagar)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
		<b>19,27</b>	<b>16,28</b>	<b>95,81</b>	<b>623,2</b>
<b>Reede, 03.02.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Riisipuder võiga	200	6,29	6,07	53,52	301,7
2. Võileib juustuga	50	7,09	10,05	11,89	171,3
3. Mandariin	100	0,2	0,1	9,6	41,1
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
		<b>20,18</b>	<b>21,42</b>	<b>85,61</b>	<b>633</b>
	Keskmine:	<b>19,59</b>	<b>19,06</b>	<b>90,53</b>	<b>628,77</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk