

| <b>Esmaspäev, 13.02.2017</b>         | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
|--------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Kodune seljanka                   | 300             | 5,91          | 9,58          | 18,88              | 190,7         |
| 2. Kohupiimavaht maasikatega         | 130             | 4,14          | 8,77          | 15,99              | 164,1         |
| 3. Vaarikatee                        | 200             | 0             | 0             | 13,48              | 55,3          |
| 4. Must rukkileib (Eesti Pagar)      | 15              | 0,99          | 0,19          | 7,65               | 37,2          |
| 5. Kodune sepik (Leibur)             | 15              | 1,46          | 0,45          | 6,32               | 36            |
|                                      |                 | <b>12,49</b>  | <b>18,98</b>  | <b>62,32</b>       | <b>483,3</b>  |
| <b>Teisipäev, 14.02.2017</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. Kartulipüree                      | 150             | 3,12          | 5,07          | 21,45              | 148           |
| 3. Riivitud keedupeedisalat          | 50              | 0,8           | 2,1           | 4,8                | 42,5          |
| 4. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%      | 200             | 6,6           | 5,2           | 9,6                | 114,8         |
| 5. Leiburi Seemne Ruks               | 30              | 2,61          | 2,55          | 11,58              | 81,9          |
|                                      |                 | <b>20,33</b>  | <b>24,83</b>  | <b>51,93</b>       | <b>527,2</b>  |
| <b>Kolmapäev, 15.02.2017</b>         | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
| 1. Ühepajatoit sealihaga             | 250             | 9,77          | 11,23         | 23,77              | 241,9         |
| 2. Hiinakapsasalat redise ja tilliga | 50              | 0,62          | 0,64          | 2,95               | 20,6          |
| 3. Soe kibuvitsamarjajook            | 200             | 0,53          | 0,2           | 24,15              | 103,1         |
| 4. Must rukkileib (Eesti Pagar)      | 30              | 1,98          | 0,38          | 15,3               | 74,4          |
|                                      |                 | <b>12,9</b>   | <b>12,45</b>  | <b>66,18</b>       | <b>440</b>    |
| <b>Neljapäev, 16.02.2017</b>         | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
| 1. Makaronid singi ja juustuga       | 250             | 16,93         | 14,89         | 42,44              | 381,9         |
| 2. Porgandisalat mahlaga             | 50              | 0,63          | 0,2           | 4,99               | 24,9          |
| 3. Pirn                              | 1 tk            | 0,4           | 0,4           | 10,6               | 48,8          |
| 4. Leiburi Ruks                      | 30              | 2,37          | 0,36          | 12,81              | 65,6          |
|                                      |                 | <b>20,33</b>  | <b>15,85</b>  | <b>70,84</b>       | <b>521,2</b>  |
| <b>Reede, 17.02.2017</b>             | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
| 1. Pitsalõik                         | 150             | 18,17         | 16,53         | 29,17              | 347,8         |
| 2. Banaan ( tk)                      | 1 tk            | 1             | 0,48          | 20                 | 90,6          |
| 3. Kakao                             | 200             | 3,44          | 3,16          | 20,67              | 128,2         |
|                                      |                 | <b>22,61</b>  | <b>20,17</b>  | <b>69,84</b>       | <b>566,6</b>  |
|                                      | Keskmine:       | <b>17,73</b>  | <b>18,46</b>  | <b>64,22</b>       | <b>507,67</b> |

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk