

Esmaspäev, 06.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste porgandiga	125	12,24	7,92	4,68	143
2. Keedetud makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Kapsasalat (till, värske kurk)	50	0,34	1,1	5,87	35,7
4. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
5. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		20,42	13,52	75,83	520,4
Teisipäev, 07.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihas	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		15,59	16,74	72,23	515,7
Kolmapäev, 08.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuni-köögiviljapada	250	10,86	11,51	21,19	238,4
2. Kaalika-porgandisalat	50	0,55	0,15	9,19	41,3
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
5. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
		14,32	12,64	80,44	506
Neljapäev, 09.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kala	100	11,94	5,93	1,57	110,6
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
4. Riivitud keedupeedisalat	50	0,8	2,1	4,8	42,5
5. Aedmarjamahl (suhkruta/Rõngu mahl)	200	0,28	0,42	28,32	121,2
6. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		19,83	14,17	91,65	588,8
Reede, 10.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
2. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
3. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	24,15	103,1
		8,54	12,46	86,79	506,8
	Keskmine:	15,74	13,9	81,39	527,53

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk