

<b>Esmaspäev, 13.03.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Naturaalne omlett	150	11,54	13	8,27	202,1
2. Tomati - kurgisalat	50	0,58	1,26	1,68	21
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Kakao	200	3,44	3,16	20,67	128,2
5. Must rukkileib (Eesti Pagar)	30	1,98	0,38	15,3	74,4
		<b>17,94</b>	<b>18,2</b>	<b>56,52</b>	<b>474,5</b>
<b>Teisipäev, 14.03.2017</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. Rõõsakoore kaste	50	1,03	7,86	2,97	89,5
4. Kapsasalat ( till, värskel kurk)	50	0,34	1,1	5,87	35,7
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Leiburi Ruks	30	2,37	0,36	12,81	65,6
		<b>19,79</b>	<b>31,92</b>	<b>83,83</b>	<b>721,7</b>
<b>Kolmapäev, 15.03.2017</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	120	5,61	9,42	34,11	250,5
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		<b>22,04</b>	<b>24,82</b>	<b>86,01</b>	<b>673,8</b>
<b>Neljapäev, 16.03.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid singi ja juustuga	260	17,61	15,49	44,14	397,2
2. Riivitud keedupeedisalat	50	0,8	2,1	4,8	42,5
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
4. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
5. Leiburi Seemne Ruks	30	2,61	2,55	11,58	81,9
		<b>21,22</b>	<b>20,5</b>	<b>92,99</b>	<b>659</b>
<b>Reede, 17.03.2017</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. Tatrapuder, sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Külmalaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	4,99	24,9
5. Suvemarja tee	200	0	0	13,48	55,3
6. Leiburi Eesti rukkileib	20	1,4	0,19	9,3	45,7
		<b>15,45</b>	<b>15,6</b>	<b>63,39</b>	<b>468,4</b>
	Keskmine:	<b>19,29</b>	<b>22,21</b>	<b>76,55</b>	<b>599,46</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk