

Esmaspäev, 06.03.2017	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 hapukurgikaste	50	1,09	5,8	4,48	76,7
4. Riivitud keedupeedisalat	50	0,8	2,1	4,8	42,5
5. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
6. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		19,9	21,75	91,14	657,5
Teisipäev, 07.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Tatra - sealihahautis köögiviljadega	250	14,8	12,63	36,97	329,7
2. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,62	0,64	2,95	20,6
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
4. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
5. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
		18,21	13,97	87,42	563
Kolmapäev, 08.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Mannapuder võiga	200	6,74	5,46	38,06	234,5
2. Võileib juustuga	50	7,09	10,05	11,89	171,3
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
		20,63	21,07	79,55	606,7
Neljapäev, 09.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakkliha- ja köögiviljadega	260	14,69	11,53	41,95	339,5
2. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
3. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
4. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		17,47	14,46	73,07	505,7
Reede, 10.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pikkoiss juustuga	100	9,49	6,38	6,34	124,2
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Soe piimakaste	50	1,41	2,78	3,25	44,9
4. Riivitud peedisalat	50	0,91	1,62	5,9	43
5. Pannkoogid koduaiamoosiga	130	6,08	10,21	36,95	271,4
6. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
7. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,05	0,14	6,98	34,2
		21,75	23,84	97,74	711,7
	Keskmine:	19,59	19,02	85,78	608,92

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk