

Esmaspäev, 17.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Mannapuder võiga	200	6,74	5,46	38,06	234,5
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65	4,27	9,89	17,13	179,7
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
		18,01	20,95	76,39	581,9
Teispäev, 18.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Värske kapsa-porgandi salat	50	0,54	2,12	3	34,2
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Leiburi Ruks	30	2,37	0,36	12,81	65,6
		15,75	17,37	67,22	501,7
Kolmapäev, 19.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	80	9,99	9,51	11,54	176,8
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 peedisalat	50	0,91	1,62	5,9	43
5. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
6. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		17,53	16,8	89,93	596,9
Neljapäev, 20.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Naturaalne omlett	150	11,54	13	8,27	202,1
2. Värske tomati lõik	50	0,35	0,11	1,85	10
3. Kohupiimakohuke	48	6,29	4,32	14,93	127,2
4. Aedmarjamahl (suhkruta/Rõngu mahl)	200	0,28	0,42	28,32	121,2
5. Leiburi Seemne Ruks	30	2,61	2,55	11,58	81,9
		21,06	20,39	64,95	542,3
Reede, 21.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singi ja juustuga	250	16,93	14,89	42,44	381,9
2. Tomati - kurgisalat	50	0,58	1,26	1,68	21
3. Mustikatee	200	0	0	14,53	59,6
4. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
5. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
		19,81	16,81	91,59	613,1
	Keskmine:	18,43	18,46	78,02	567,16

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk