

Kolmapäev, 03.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakkliha- ja köögiviljadega	280	15,82	12,42	45,17	365,6
2. Riivitud peedisalat	50	0,91	1,62	5,9	43
3. Kapsasalat (till, värsked kurk)	50	0,34	1,1	5,87	35,7
4. Õuna sektorid	75	0,15	0,27	14,25	61,6
5. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Ruks	20	1,58	0,24	8,54	43,7
8. Must rukkileib (Eesti Pagar)	20	1,32	0,25	10,2	49,6
9. Joogivesi/Maitsevesi					
10. Koolipuuvili PRIA toetusel: redis					
		26,73	21,11	113	769,2
Neljapäev, 04.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300	5,91	9,58	18,88	190,7
2. Mannavaht jõhvikatest	150	4,06	1,52	39,16	191,4
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
6. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		21,3	18,56	94,35	646,8
Reede, 05.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafrikassee juustuga	125	8,55	14,58	3,59	185,4
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,69	1,9	3,13	33,3
4. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,19	4,14	39,3
5. Aedmarjamahl (suhkruta/Rõngu mahl)	200	0,28	0,42	28,32	121,2
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
8. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
9. Joogivesi/Maitsevesi					
		22,5	30,33	100,93	788,1
	Keskmine:	23,51	23,33	102,76	734,71

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk