

Esmaspäev, 08.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kaerahelbepuder võiga	200	8,51	8,74	34,25	256,6
2. Võileib juustuga	70	9,92	14,08	16,65	239,8
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
		27,13	28,3	75,45	683,8
Teisipäev, 09.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	70	8,5	12,57	0,95	155,7
2. Hapukoorekaste	30	0,5	2,21	1,29	27,9
3. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
4. Hiinakapsa-kurgisalat õlikastmega	50	0,69	1,63	1,66	24,8
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		15,68	21,33	78,68	585,3
Kolmapäev, 10.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Tatra - sealihahautis köögiviljadega	250	14,8	12,63	36,97	329,7
2. Hapukurgi-peedisalat	50	0,79	1,62	4,71	37,6
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
4. Leiburi Seemne Ruks	30	2,61	2,55	11,58	81,9
		18,67	16,85	74,13	537,2
Neljapäev, 11.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singi ja juustuga	250	16,93	14,89	42,44	381,9
2. Selleri-õuna -porgandisalat	50	0,5	1,65	3,17	30,3
3. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
4. Leiburi Ruks	30	2,37	0,36	12,81	65,6
		19,8	16,9	71,89	533,1
Reede, 12.05.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pitsalõik	100	12,11	11,02	19,44	231,9
2. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
		13,59	11,56	60,32	410,5
	Keskmine:	18,97	18,99	72,1	550

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk