

**Esmaspäev, 12.10.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud lihapallid sea-ja veisehakklihast	90 g	10	11,23	8,62	180,77
2. Keedetud makaronid	150 g	4,09	4,12	44,23	236,42
3. Hapukoorekaste	50 g	0,67	3,99	2,9	51,72
4. Värske tomati lõik	50 g	0,36	0,11	1,93	10,41
5. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>17,98</b>	<b>19,83</b>	<b>85,61</b>	<b>609,16</b>

**Teisipäev, 13.10.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakklihaga	250 g	15,24	14,64	51,56	410,02
2. Värske kurgi lõik	50 g	0,35	0,05	1,25	7,03
3. Kakao	200 g	3,9	3,07	19,93	126,21
4. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
		<b>21,26</b>	<b>18,12</b>	<b>84,37</b>	<b>601,58</b>

**Kolmapäev, 14.10.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	85 g	10,44	11,33	12,06	197,63
2. Kartulipüree	150 g	2,89	2,9	22,58	131,44
3. Külma kaste	50 g	1,55	15,55	2,29	160,42
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
5. Tee	200 g	0	0	13,84	56,76
		<b>17,26</b>	<b>30,15</b>	<b>63,59</b>	<b>611,84</b>

**Neljapäev, 15.10.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	250 g	11,38	23,25	31,51	392,1
2. Aedviljatoorsalat (värsked tomat, kurk, õun, valge paekapsas, till)	50 g	0,5	2,42	2,65	35,37
3. Piparmünditee	200 g	0	0	13,88	56,89
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>14,25</b>	<b>26,03</b>	<b>60,85</b>	<b>549,95</b>

Keskmine summa:	<b>17,69</b>	<b>23,53</b>	<b>73,6</b>	<b>593,13</b>
-----------------	--------------	--------------	-------------	---------------

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk