

Esmaspäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Juustu-kanakaste (kanakintsuliha, sibul, porgand, rööskkoor, juust, nisujahu, toiduõli) (L, G)	120	13,32	11,57	3,08	178
Keedetud pasta (G)	80	2,5	3,37	20,13	117
Sõmer riis, nisutang (G)	50/50	0,2/0,1	1,2/2,3	14/13	62/62
Porgand, valge redis, salatikaste	50	4,53	0,44	2,72	53
Värske kapsas (PR), tomat, rukola	50	3,79	0,5	2,53	46
Leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Sidruni tee / suhkur	200/8	0	0,1	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L) (PR)	100	2,5	3,4	4,55	54
Kokku		27,88	27,26	95,13	738

Teisipäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Hernesupp searibi ja kruupidega (searibi, sealiha, kuivatatud hernes, kartul, odrakruup, porgand, sibul, toiduõli) (G)	250	12,81	13,72	34	306
Maasika-jogurti magustoit maisihelvestega (maitsestatamata jogurt, maasikas, suhkur, maisihelbed) (L)	180	4,19	5,59	16,82	167
Leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L) (PR)	100	2,5	3,2	4,8	55
Pirni ampsud	100	0,4	0,4	10,6	48
Kokku		20,84	27,29	93,34	710

Kolmapäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Värskekapsa-hakkliahautis (valge peakapsas, sea- ja veisehakkliha, sibul, porgand, toiduõli)	120	10,96	9,21	5,73	158
Keedetud kartul	80	0,08	1,28	13,68	61
Tatar, odrakruup (G)	50/50	0,4/0,6	2/1,7	12/12	59/60
Hiinakapsas, paprika, till, salatikaste	50	2,33	0,39	7,34	52
Riivitud peet	50	3,07	0,6	4,45	48
Leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Apelsinijook	200	0	0,01	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L) (PR)	100	2,5	3,4	4,55	54
Apelsini ampsud	80	0,16	0,56	9,04	40
Kokku		21,04	23,53	103,91	698

Neljapäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Koorene kalakaste (valge kala filee, toidukoor, porgand, sibul, nisujahu, toiduõli (L, G))	120	10,99	11,95	5,73	170
Keedetud riis	80	0,26	1,72	20,23	90
Keedetud tatar, nisutang (G)	50/50	0,4/0,1	2/2,3	12/13	59/62
Valge peakapsas, värske kurk (PR), punane redis	50	3,78	0,46	2,24	45
Porgandi-õunasalat mahlaga	50	0,18	0,38	4,88	23
Leivatoodete valik (G)	50	0,78	3,68	22,59	112
Must tee / suhkur	200/8	0	0,01	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L) (PR)	200	5	6,6	9,1	108
Kokku		21,49	29,1	97,77	701

Reede	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Talupojasupp maitserohelisega (sealiha, kartul, värske kapsas, kaalikas, porgand, sibul, tomat, toiduõli)	250	7,32	8,24	16,69	166
Kakaopuding moosiga (piim, suhkur, kartulitärklis, kakaopulber, moos) (L)	180	6,5/0	8,1/0	30,3/8,4	212/34
Leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Piim 2,5%, maitsestatamata jogurt 2,5% (L) (PR)	200	5	6,2	8,8	105
Õuna ampsud	100	0,36	0,2	9,9	44
Kokku		20,12	27,12	101,21	695

Nädala keskmine		22,27	26,86	98,27	708
-----------------	--	--------------	--------------	--------------	------------

* L – laktoos

* G – gluteen

* PR – PRIA koolikava toetuse raames jagatavad piimatoote ning puu- ja köögiviljad 1.-5. klassile

Infot toidus sisalduvate allergeenide kohta saab söökla peakokalt.