

Menüü Esmaspäev 03.06.2019 - Reede 07.06.2019

	Esmaspäev 03.06.19	Teisipäev 04.06.19	Kolmapäev 05.06.19	Neljapäev 06.06.19	Reede 07.06.19
Hommikusöök	Võisai vorstiga Mannapuder 250g Koduaiamoos 20g Või 10g Kakao 200g	Tee 200g Kaerahelbepuder Võisai juustuga 50g Koduaiamoos 20g Või 10g	Võisai juustuga 50g Neljaviljahelbed 250g Tee meega 200g Koduaiamoos 20g Või 10g	Võisai Porgandi-porusibula- tomatisalat Omlett vorstiga Tee 200g	Makaronid Kakao 200g Viinerikaste 100g Roheline hernes 40g
Vitamiinipaus	Apelsin Õun	Õun Porgand 60g	Pirn Kiivi	Kiivi Paprika	Õun Pirn
Lõunasöök	Mahl 200g Õige Must Hakklihasupp aedviljaga Hapukoor 20% 10g Kohupiimavaht 100/150g Piim 2.5% 200g	Banaani apelsinimahla kissell 100/150g Piim 2.5% 200g Lihakaste Õige Must Keedetud kartul 150g Seenekaste 60/80g Hiinakapsa-paprika-lehtsalat 40g	Hiinakapsa-paprika- lehtsalat 40g Kompott Isa Peenleib 20g Aedviljakastmes hautatud saidafilee 80/100g Sõmer riis 150g Piim 2.5% 200g	Hapukapsasupp 250g Triinu rukkileib Mahlajook 200g Hapukoor 20% Kohupiima-rosinavorm 100/150g Piim 2.5% 200g	Värske kurgi-tomati salat Triinu rukkileib Kanakaste 120g Sõmer riis 150g Piim 2.5% Tallinna Peenleib 30g Mahlajook marja täismahl 200g
Õhtuode	Jogurt	Magus Porgandikook Tee meega 200g	Küpsis, pränik 75g Kakao 200g	Pannkoogid 70g Kakao 200g	Õun Sõbrakook 120g Tee meega 200g
Õhtusöök õpilaskodu, PPR	Makaronid 150g Redisesalat hapukoorega Õige Must Tee piimaga 200g Maks riivleiva mundris 100g	Porgandi-porusibula- tomatisalat 40g Tee meega 200g Õige Must Hapukoor 20% 10g Kapsarullid hakklihaga 250g	Sai Tee piimaga 200g Tatar, Pihvid Õun Porgandi-ananassisalad Hapukoore-tomatikaste 60/80g	Triinu rukkileib Tee meega 200g Hapukoor 20% 10g Riisipuder, magus- toiduna (tihke) Juurviljasupp 250g Kiirsikompott 200g	Kiirsikompott 200g Koduaiamoos 20g Tallinna Peenleib 30g Hiiripuder 250g Või 10g Võileib singiga 45g

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

Õpilased 7-12a						Nädala keskmine
Energia	696kcal 2913kj	628kcal 2626kj	674kcal 2821kj	611kcal 2557kj	599kcal 2505kj	642kcal 2685kj
Valgud	29.46g 16.93%	19.42g 12.38%	34.78g 20.63%	31.41g 20.55%	22.31g 14.91%	27.48g 17.12%
Rasvad	18.51g 23.92%	17.85g 25.60%	16.22g 21.65%	20.87g 30.72%	14.16g 21.28%	17.52g 24.56%
Süsivesikud	102.95g 59.15%	97.32g 62.02%	97.29g 57.71%	74.45g 48.72%	95.51g 63.81%	93.51g 58.26%
Õpilased 13-18a						Nädala keskmine
Energia	726kcal 3040kj	691kcal 2891kj	765kcal 3202kj	632kcal 2645kj	694kcal 2903kj	702kcal 2936kj
Valgud	30.07g 16.55%	21.26g 12.31%	39.75g 20.78%	31.95g 20.21%	26.06g 15.02%	29.82g 16.99%
Rasvad	19.59g 24.27%	19.94g 25.96%	18.05g 21.23%	21.04g 29.94%	16.45g 21.34%	19.01g 24.38%
Süsivesikud	107.47g 59.17%	106.64g 61.73%	110.94g 57.99%	78.79g 49.85%	110.39g 63.64%	102.85g 58.60%