|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PÕHIKOOL 19-23.11.2018 |  |  |  |  |  | V-IX klass |
| **MENÜÜ** | I-IV klass |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ESMASPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSIVESIKUD** | **ENERGIA** | **KOGUS** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |  |
| 8-viljahelbepuder | 170/20 |  |  |  |  | 170/20 |
| Võileib singimäärdega | 40 |  |  |  |  | 40 |
| Kohv/tee/mahlajook/piim | 200 |  |  |  |  | 200 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |  |
| Tatar hakkliha ja köögiviljadega | 250 | 27 | 17 | 59 | 470 | 300 |
| Porgandisalat majoneesi-küüslaugukastmega | 50 | 1 | 1 | 5 | 34 | 65 |
| Marjavaht | 150 | 1,83 | 11,40 | 30,23 | 199,79 | 150 |
| Mahlajook | 200 | 0 | 0 | 12 | 50 | 200 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 | 35 |
| **KOKKU** | **920** | **31,83** | **29,4** | **120,23** | **820,79** | **990** |
| **Oode** |  |  |  |  |  |  |
| Šhokolaadihelbed jogurtiga | 120/35 | 6 | 3 | 36 | 193 |  |
| **TEISIPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSIVESIKUD** | **ENERGIA** | KOGUS |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |  |
| Riisihelbepuder keedisega | 200/20 |  |  |  |  | 200/20 |
| Vorstivõileib lurgiga ja puuvili | 40/100 |  |  |  |  | 40/100 |
| Kohv/tee/mahlajook/piim | 200 |  |  |  |  | 200 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |  |
| Peekoni-munakaste | 150 | 12 | 10 | 5 | 190 | 150 |
| Kartulipüree | 150 | 7 | 1 | 39 | 199 | 150 |
| Kaalika-rosinasalat apelsini mahlaga | 50 | 0 | 2 | 14 | 6 | 65 |
| Piim 2,5% | 200 | 7 | 5 | 10 | 111 | 200 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 | 40 |
| Juurvili | 50 | 1 | 0 | 12 | 54 | 50 |
| **KOKKU** | **630** | **29** | **18** | **94** | **627** | **655** |
| **Oode** |  |  |  |  |  |  |
| Küpsetis ja mahlajook | 150/200 |  |  |  |  |  |
| **KOLMAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSIVESIKUD** | **ENERGIA** | **KOGUS** |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |  |
| Odrahelbepuder keedisega | 170/20 |  |  |  |  | 170/20 |
| P/s vorstivõisai ja šokolaad | 50 |  |  |  |  | 50 |
| Kohv/tee/mahlajook/piim | 200 |  |  |  |  | 200 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |  |
| Mulgikapsad | 150 | 11 | 9 | 10 | 183 | 180 |
| Keedetud kartul | 150 | 2 | 3 | 26 | 142 | 150 |
| Maasikakreem | 120 | 5 | 11 | 37 | 268 | 120 |
| Marjasiirup magustoidule | 30 | 0 | 0 | 8 | 34 | 30 |
| Mahlajook | 200 | 0 | 0 | 12 | 50 | 200 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 | 40 |
| **KOKKU** | **930** | **20** | **23** | **107** | **744** | **970** |
| **Oode** |  |  |  |  |  |  |
| Puuvili | 100 |  |  |  |  |  |
| **NELJAPÄEV** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSIVESIKUD** | **ENERGIA** | KOGUS |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |  |
| Mannapuder keedisega | 225 |  |  |  |  | 225 |
| Võileib kalakonserviga ja puuvili | 60 |  |  |  |  | 60 |
| Kohv/tee/mahlajook/piim | 200 |  |  |  |  | 200 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |  |
| Paneeritud kanafilee | 120 | 41 | 26 | 0 | 337 | 120 |
| Aurutatud riis | 150 | 4 | 7 | 42 | 247 | 150 |
| Hele põhikaste | 100 | 2 | 9 | 7 | 120 | 100 |
| Punasekapsa-valge redisesalat | 50 | 1 | 0 | 4 | 17 | 60 |
| Piim 2,5% | 200 | 7 | 5 | 10 | 111 | 200 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 | 40 |
| Puuvili | 100 | 1 | 0 | 12 | 54 | 100 |
| **KOKKU** | **750** | **58** | **47** | **89** | **953** | **770** |
| **Oode** |  |  |  |  |  |  |
| Tortilla | 38 |  |  |  |  |  |
| **REEDE** | **KOGUS** | **VALGUD** | **RASVAD** | **SÜSIVESIKUD** | **ENERGIA** | KOGUS |
| **Hommik** |  |  |  |  |  |  |
| Tatrahelbepuder | 30/150 |  |  |  |  | 30/150 |
| Juustusai | 40 |  |  |  |  | 40 |
| Kohv/tee/mahlajook/piim | 200 |  |  |  |  | 200 |
| **Lõuna** |  |  |  |  |  |  |
| Köögivilja-kalasupp | 250 | 13 | 5 | 10 | 152 | 300 |
| Kohupiima-riivleiva magustoit keedisega | 120 | 9 | 6 | 38 | 244 | 120 |
| Leib | 30 | 2 | 0 | 14 | 67 | 40 |
| **KOKKU** | **640** | **24** | **11** | **62** | **463** | **700** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **5 PÄEVA KOKKU** | 3870 | 162,83 | 128,4 | 472,23 | 3607,79 | 4085 |
| **5 PÄEVA KESKMINE** | **774** | **32,566** | **25,68** | **94,446** | **728** | **817** |