

Koolilõuna nädalamenüü 10.09-14.09.2018

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250	417.29	14.86	16.27	53.03
Kaalika-jõhvikasalat	100	73.91	0.87	5.31	7.08
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	5	11.85	0.50	0.04	2.39
Rehe rukkivormileib	5	11.00	0.25	0.05	2.29
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Õnne sepik	5	11.55	0.40	0.13	2.20
Oun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		724.88	23.00	26.60	101.19

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - lillkapsasupp	250	246.03	10.18	17.16	14.47
Ouna - kirsi manna vaht	100	140.19	1.41	0.13	33.11
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Jassi seemneleib	5	15.50	0.55	0.72	1.54
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Rukkiseplik	10	26.00	0.89	2.80	4.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		681.70	22.74	25.15	99.68

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	209.23	11.41	14.89	7.98
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Porgandisalat suvikõrvitsaga	100	46.57	1.09	2.33	6.29
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria keefir, R 2.5 %		0.00	0.00	0.00	0.00
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Mahe speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		690.86	27.12	21.84	99.36

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	216.32	9.01	7.88	27.55
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Maasikasmuuti	130	136.71	3.09	2.30	25.80
Karamellisseritud müsli	30	134.55	3.94	4.83	20.12
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	5	11.85	0.50	0.04	2.39
Rehe rukkivormileib	5	11.00	0.25	0.05	2.29
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Tume kukkel	5	13.10	0.48	0.09	2.61
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		662.50	19.74	20.77	101.79

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186.11	7.44	14.46	8.03
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
Kakao ilma suhkruta	150	81.20	4.59	3.95	6.30
Pria piim, R 2.5 %		0.00	0.00	0.00	0.00
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		675.07	22.89	23.00	98.11

Nädala keskmine:	687.00	23.10	23.47	100.03
10 päeva keskmine:	683.64	24.08	23.26	98.94

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.