

## Koolilõuna nädalamenüü 17.09-21.09.2018

### Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karikastmes	150	240.25	12.75	15.14	13.97
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Hiinakapsa - aedviljasalat	100	60.78	1.15	4.22	5.15
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Onne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		696.53	22.71	23.19	101.65

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskkekapsaborš veiselihaga	250	196.04	12.19	7.33	20.85
Hapukoor, R 10%	10	11.90	0.30	1.00	0.42
Astelpaju-mannakreem	130	280.67	3.86	12.38	39.01
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	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Rukkisepik	10	26.00	0.89	2.80	4.66
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		711.04	23.72	26.58	102.27

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	214.22	7.86	16.61	8.92
Keedetud makaronid	150	193.85	5.46	2.08	37.54
Peedisalat valge redisega	100	51.11	1.39	2.16	6.88
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
Kodukandi rukkileib	5	11.00	0.37	0.08	2.05
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Mahe maisivahvlid	5	18.75	0.40	0.03	4.20
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		698.85	23.33	25.58	95.37

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	180.97	7.13	11.22	13.82
Rõstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Õli - basiilikukaste	3	24.82	0.02	2.70	0.21
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
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	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Tume kukkel	10	26.20	0.95	0.18	5.21
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		694.06	23.48	24.20	97.80

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljavorm	250	270.76	15.50	15.95	17.67
Valge kaste maitserohelisega	50	56.53	1.33	4.24	3.44
Vitamiinisalat	100	21.79	0.87	0.23	4.80
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Onne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		694.67	26.68	23.28	98.91

Nädala keskmine:	699.03	23.99	24.56	99.20
10 päeva keskmine:	693.02	23.54	24.02	99.61

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