

Koolilõuna nädalamenüü 24.09-28.09.2018

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	150	226.87	3.18	13.27	10.93
Keedetud spagetid	150	110.09	3.04	3.49	16.34
Punapeedisalat köömnetega	100	83.77	2.17	2.39	13.39
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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	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 kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		721.33	17.08	24.60	95.98

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp veiselihaga	250	181.53	11.90	8.61	15.23
Marjakissell	100	90.24	0.30	0.12	22.13
Kohupiimavaht	50	93.06	3.24	3.60	11.48
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
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 punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		610.86	23.65	18.70	94.49

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada seentega	130	240.95	11.51	18.30	8.26
Ahjujuurvili	150	141.19	3.04	3.42	26.11
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	100	47.38	0.96	1.87	7.87
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		685.41	21.06	25.11	98.08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	152.16	5.20	9.73	11.61
Kamavaht pohlamooosiga	130	254.72	10.05	11.20	23.30
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
Rehe rukkivormileib	30	66.00	1.50	0.30	13.71
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Tume kukkel	10	26.20	0.95	0.18	5.21
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		718.04	24.68	23.93	97.35

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	50	137.77	6.61	12.39	4.93
Hapukoorekaste	50	74.24	0.65	6.10	4.37
Kartuli- kaalika kruubipuder	150	115.78	3.10	2.06	22.37
Kapsa- ja tomatisalat õliga	100	41.72	1.06	2.21	5.30
Taimetee ima suhkruta	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Onne sepik	30	69.30	2.37	0.75	13.20
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		666.24	20.66	25.42	97.87

Nädala keskmine:	680.37	21.43	23.55	96.75
10 päeva keskmine:	689.70	22.71	24.06	97.98

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.