

## Koolilõuna nädalamenüü 08.10-12.10.2018

### Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192.33	2.45	11.62	13.51
Keedetud täisterapasta	150	216.34	6.83	4.74	34.13
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	100	59.80	0.89	4.20	5.58
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
Jassi seemneleib	5	15.50	0.55	0.72	1.54
Kodukandi rukkileib	5	11.00	0.37	0.08	2.05
Rehe rukkivormileib	5	11.00	0.25	0.05	2.29
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	10	38.10	1.30	0.24	7.37
Oun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		737.00	18.63	26.11	99.99

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	250	237.74	10.00	15.96	14.40
Kakao - jogurtidessert	130	142.90	7.15	3.99	18.90
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		688.26	25.68	23.05	94.55

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kodujuustu-tomativorm	80	97.60	11.75	4.00	2.83
Hapukoorekaste	50	69.70	0.67	5.80	3.89
Aurutatud brokoli	50	22.84	1.54	0.99	2.68
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Hiiinakapsasalat paprikaga	100	55.84	1.63	3.80	4.55
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
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		706.24	26.35	22.04	100.93

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-köögiviljasupp	250	191.36	7.91	12.12	13.83
Paks kuivatatud puuviljadest kissell	120	172.21	1.27	0.23	41.79
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
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
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		667.09	14.76	24.76	99.19

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihakaste	150	184.71	7.37	12.70	10.90
Aurutatud köögiviljad	50	16.79	0.94	0.16	3.60
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Porgandi - valge redisesalat	100	73.94	0.96	5.24	6.87
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
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
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		664.52	18.65	23.33	100.50

Nädala keskmine:	692.62	20.81	23.86	99.03
10 päeva keskmine:	695.52	22.39	24.02	97.91

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.