

Koolilõuna nädalamenüü 15.10-19.10.2018

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	241.65	9.62	18.52	9.57
Aurutatud rohelistes oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Peedisalat	100	43.00	1.60	0.20	8.70
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
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
Must leib	5	12.20	0.33	0.05	2.61
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Mahe maisivahvlid	5	18.75	0.40	0.03	4.20
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		731.00	27.42	26.02	101.21

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	250	198.32	10.95	6.47	24.44
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Õuna - rukkivaht	100	147.06	1.27	0.35	35.20
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	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 varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		647.35	21.48	17.22	104.71

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	122.72	13.17	7.85	0.01
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Kõõgiviljariis	150	204.11	4.68	3.09	40.18
Hiinakapsasalat tilliga	100	33.87	1.61	1.80	3.30
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Roheline tee	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
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		713.94	27.71	24.30	98.94

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõõgiviljapüreesupp sealihaga	250	120.02	3.41	5.24	15.80
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Värske õli-basiiliku kaste	5	35.80	0.04	4.01	0.07
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kirsi-jogurtitarretis	130	156.25	4.80	4.38	24.32
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
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	10	38.10	1.30	0.24	7.37
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		680.82	18.10	26.06	94.85

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	150	194.26	11.74	11.44	11.61
Aurutatud kõõgiviljad	50	15.40	1.28	0.12	3.10
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Kapsa - peedisalat õuntega	100	114.01	1.03	9.21	8.05
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
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	10	38.10	1.30	0.24	7.37
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		689.67	23.60	25.51	95.94

Nädala keskmine:	692.56	23.66	23.82	99.13
10 päeva keskmine:	692.59	22.24	23.84	99.08

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.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.