

Koolilõuna nädalamenüü 29.10-02.11.2018

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekast	150	227.15	10.96	15.79	10.77
Keedetud spagetid	150	110.09	3.04	3.49	16.34
Peedisalat valge rediseiga	100	51.11	1.39	2.16	6.88
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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
Onne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Oun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		696.30	22.77	24.70	95.88

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värvieline kalasupp kinoaga	250	109.88	8.59	4.63	9.62
Ouna-sepikuvorm	100	237.93	4.88	11.02	47.86
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	30	93.00	3.30	4.29	9.24
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Onne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	10	38.10	1.30	0.24	7.37
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		650.23	24.60	23.63	103.95

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunirisoto	250	332.13	13.85	11.88	43.53
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
Kakao ilma suhkruta	150	81.20	4.59	3.95	6.30
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
Onne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	10	38.10	1.30	0.24	7.37
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		687.45	25.30	22.65	96.28

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	250	260.79	11.62	14.08	22.73
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Piimakissell	150	159.68	3.62	3.01	29.39
Jõhvikapüree	10	5.84	0.04	0.06	1.42
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
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
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		700.37	22.32	24.36	100.27

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	100	171.69	11.68	12.25	4.02
Hautatud hapukapsas	100	77.57	1.15	3.50	10.35
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
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	5	18.75	0.40	0.03	4.20
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		685.95	26.18	21.68	99.99

Nädala keskmine:	684.06	24.23	23.40	99.27
10 päeva keskmine:	688.31	23.95	23.61	99.20

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.