

## Koolilõuna nädalamenüü 05.11-09.11.2018

### Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Koorene kanapasta minitomatitega	250	312.09	17.92	12.81	31.06
Peedi - kurgi salat	100	80.61	1.40	5.18	7.38
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	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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		667.35	26.91	21.24	93.55

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljasupp veiselihaga	250	152.15	9.60	5.93	15.67
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kakaokissell	130	163.28	4.42	3.74	27.27
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
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
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		636.71	22.23	17.85	98.73

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealihastrooganov	150	176.44	8.93	12.46	7.80
Keedetud mahe toortatar	150	186.62	5.78	2.30	35.34
Porgandi - valge redisesalat	100	73.94	0.96	5.24	6.87
Kamajook	150	109.67	5.15	3.54	14.70
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	5	11.85	0.50	0.04	2.39
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		708.95	25.60	25.51	97.09

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Frikadellisupp	250	247.46	11.91	14.20	17.97
Vanilje-kooretarretis	130	187.79	5.75	8.06	22.96
Vaarika - mustsõstra toormoos	30	45.89	0.22	0.09	11.41
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	5	15.50	0.55	0.72	1.54
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
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		695.44	23.95	24.62	94.87

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	50	99.03	9.42	6.89	0.01
Piimakaste basiilikuga	50	57.09	1.77	3.80	4.17
Kartulipuder	150	188.87	4.63	4.02	34.43
Kapsasalat punase redisega	100	60.81	1.34	3.24	7.75
Must tee sidruniga	150	0.47	0.02	0.01	0.11
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		714.67	28.45	24.64	97.97

Nädala keskmine:	684.62	25.43	22.77	96.44
10 päeva keskmine:				

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.