

## Koolilõuna nädalamenüü 12.11-16.11.2018

### Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250	417.29	14.86	16.27	53.03
Kaalika-jõhvikasalat	100	73.91	0.87	5.31	7.08
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	5	11.55	0.40	0.13	2.20
Mahe speltajahust vahvlid	5	19.05	0.65	0.12	3.69
Oun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		729.13	23.15	26.87	101.00

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - lillkapsasupp	250	246.03	10.18	17.16	14.47
Ouna - kirsi manna vaht	100	140.19	1.41	0.13	33.11
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	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 punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		664.75	21.83	22.66	95.26

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	209.23	11.41	14.89	7.98
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Porgandisalat suvikõrvitsaga	100	46.57	1.09	2.33	6.29
Hibiskuse-pärnaõietee	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	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		710.80	26.98	22.35	102.24

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	216.32	9.01	7.88	27.55
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Maasikasmuuti	130	136.71	3.09	2.30	25.80
Karamellisseritud müsli	30	134.55	3.94	4.83	20.12
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	5	12.20	0.33	0.05	2.61
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		658.55	20.09	20.48	101.19

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186.11	7.44	14.46	8.03
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
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	5	12.20	0.33	0.05	2.61
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Maakodu 5-viljasepik	5	11.80	0.60	0.16	2.00
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		671.02	20.95	22.21	100.61

Nädala keskmine:	686.85	22.60	22.91	100.06
10 päeva keskmine:	685.74	24.01	22.84	98.25

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 koolipäeva ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.