

Koolilõuna nädalamenüü 19.11-23.11.2018

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karikastmes	150	240.25	12.75	15.14	13.97
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Hiinakapsa - aedviljasalat	100	60.78	1.15	4.22	5.15
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Maakodu 5-viljasepik	20	47.20	2.40	0.62	8.00
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		683.33	23.20	22.96	98.58

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskkekapsaborš veiselihaga	250	196.04	12.19	7.33	20.85
Hapukoor, R 10%	10	11.90	0.30	1.00	0.42
Astelpaju-mannakreem	130	280.67	3.86	12.38	39.01
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
Maakodu 5-viljasepik	20	47.20	2.40	0.62	8.00
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		686.09	23.37	23.17	99.07

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	214.22	7.86	16.61	8.92
Keedetud sarvekese	150	251.34	6.28	5.58	42.95
Peedisalat valge redisega	100	51.11	1.39	2.16	6.88
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	130	68.90	3.90	3.25	6.24
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		739.99	23.71	28.68	98.19

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	180.97	7.13	11.22	13.82
Rõstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Oli - basiilikukaste	3	24.82	0.02	2.70	0.21
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
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 maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		708.76	22.98	24.48	100.54

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljavorm	250	270.76	15.50	15.95	17.67
Valge kaste maitserohelisega	50	56.53	1.33	4.24	3.44
Vitamiinisalat	100	21.79	0.87	0.23	4.80
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	20	44.00	1.00	0.20	9.14
Onne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		679.47	24.88	23.46	95.28

Nädala keskmine:	699.53	23.63	24.55	98.33
10 päeva keskmine:	693.19	23.11	23.73	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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.