

Koolilõuna nädalamenüü 11.02-15.02.2019

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	173.18	8.99	12.44	6.90
Keedetud täisterapasta	150	216.34	6.83	4.74	34.13
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahla	100	59.80	0.89	4.20	5.58
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Seemnesegu	3	16.49	0.68	1.31	0.75
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		728.57	24.50	26.22	98.59

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklisupp	250	237.74	10.00	15.96	14.40
Kakao - jogurtidessert	130	142.90	7.15	3.99	18.90
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		707.56	26.13	23.73	98.90

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapilaff	250	379.81	15.91	15.72	43.92
Hiinakapsasalat paprikaga	100	55.84	1.63	3.80	4.55
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		701.31	24.40	25.43	95.57

Neljapäev-Sõbrapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-köögiviljasupp	250	191.36	7.91	12.12	13.83
Paks kuivatatud puuviljadest kissell	130	186.56	1.37	0.25	45.28
Vahukoore	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		646.43	14.99	21.91	100.06

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Burgundia veisejada	150	190.67	11.14	11.30	11.54
Keedetud mahe toortatar	150	186.62	5.78	2.30	35.34
Porgandi - valge redisesalat	100	73.94	0.96	5.24	6.87
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	57.92	1.87	0.83	10.65
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		714.68	25.33	25.28	99.84

Nädala keskmine:	699.71	23.07	24.51	98.59
10 päeva keskmine:	699.53	23.85	24.26	98.22

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.