

Koolilõuna nädalamenüü 18.02-22.02.2019

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	241.65	9.62	18.52	9.57
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Peedisalat	100	43.00	1.60	0.20	8.70
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		680.85	22.73	23.69	97.11

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talgusupp veiselihaga	250	209.71	10.40	10.18	19.31
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Õuna-mannavaht	100	128.88	1.30	0.20	30.32
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		669.84	22.28	21.83	98.11

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	250	319.32	18.04	13.18	32.80
Hiinakapsasalat tilliga	100	33.87	1.61	1.80	3.30
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Tee	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)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		709.63	28.88	24.60	95.36

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	120.02	3.41	5.24	15.80
Päevalilleseemned, röstitud	5	30.25	0.99	2.48	1.23
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Maitserohelise - õlikaste	10	62.41	0.08	6.71	0.71
Kirsi-jogurtitarretis	130	156.25	4.80	4.38	24.32
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 nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		649.12	17.43	21.95	97.94

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	122.72	13.17	7.85	0.01
Karrikaste	50	50.42	0.95	3.83	3.24
Kartulipuder	150	188.87	4.63	4.02	34.43
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	100	63.51	1.45	3.29	8.29
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
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)	30	86.89	2.81	1.25	15.97
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		709.72	28.67	25.23	96.65

Nädala keskmine:	683.83	24.00	23.46	97.03
10 päeva keskmine:	691.77	23.53	23.99	97.81

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.