

Koolilõuna nädalamenüü 21.01-25.01.2019

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karrikastmes	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 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
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		706.26	24.95	26.13	95.61

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsaborš veiselihaga	250	196.04	12.19	7.33	20.85
Hapukoor, R 10%	20	23.80	0.60	2.00	0.84
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
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
Pirn ja varselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		693.29	23.28	23.41	99.63

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	214.22	7.86	16.61	8.92
Aurutatud rohelistes oad	20	6.55	0.41	0.02	1.54
Keedetud sarvekesed	150	251.34	6.28	5.58	42.95
Peedisalat valge rediseaga	100	51.11	1.39	2.16	6.88
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)	30	86.89	2.81	1.25	15.97
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		699.23	20.67	25.85	97.39

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja-juustupüreesupp	250	150.33	6.12	9.94	9.96
Rõstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Õli - 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				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		678.79	22.85	23.66	95.69

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud heigifilee tomati ja juustuga	80	169.73	15.15	10.44	4.04
Valge kaste maitserohelisega	50	56.53	1.33	4.24	3.44
Kartulipuder	150	188.87	4.63	4.02	34.43
Vitamiinisalat	100	21.79	0.87	0.23	4.80
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		681.84	26.90	23.05	95.61

Nädala keskmine:	691.88	23.73	24.42	96.79
10 päeva keskmine:	693.35	22.80	24.29	97.54

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.