

## Koolilõuna nädalamenüü 28.01-01.02.2019

### Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tomatine sealihakaste	150	226.87	3.18	13.27	10.93
Aurutatud köögiviljad	30	23.83	0.37	1.61	2.45
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Punapeedisalat köömnetega	100	83.77	2.17	2.39	13.39
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
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
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		734.38	19.77	24.83	98.03

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanalihasupp kikerherneste ja munanuudlitega	250	199.81	12.13	10.92	12.56
Marjakissell	100	90.24	0.30	0.12	22.13
Riisipuding	80	173.93	2.24	10.88	16.70
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 punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		688.97	21.78	24.86	95.34

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Azuu	150	235.35	11.62	13.62	16.61
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	50	23.69	0.48	0.94	3.93
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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 redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		679.14	20.76	22.95	100.16

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalasupp lõhega	250	95.69	1.43	5.19	11.63
Mango-kohupiimavaht	130	242.19	10.34	11.73	24.15
Maasika toormoos	30	28.06	0.18	0.03	6.87
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
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		643.15	20.63	20.66	95.67

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pikkpoiss	60	165.32	7.93	14.87	5.91
Bechamell kaste (valge kaste)	50	35.23	1.70	1.19	4.55
Kartulipuder	150	188.87	4.63	4.02	34.43
Kapsa- ja tomatisalat õliga	100	41.72	1.06	2.21	5.30
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Roheline 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)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		656.99	20.96	25.51	95.45

Nädala keskmine:	680.53	20.78	23.76	96.93
10 päeva keskmine:	686.20	22.25	24.09	96.86

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.