

Koolilõuna nädalamenüü 18.03-22.03.2019

Karl Robert Saaremäe nädal

Kool

<b>Esmaspäev, Karl Robert Saaremäe praeretsept</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Riisi-karri-kalkuni värviline supertoit	250	294.08	14.34	9.55	36.53
Kapsa - tomatisalad	100	40.38	1.03	2.22	4.92
Kastmevalik salatitele	7	39.39	0.07	4.24	0.33
Õunamahla jook	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)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		681.40	24.83	22.06	97.74

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Rassolnik veiselihaga	250	209.40	11.76	9.87	19.48
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Apelsinitarretis	130	101.79	3.60	0.06	21.37
Vahukoor	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)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		697.19	24.30	23.73	98.32

<b>Kolmapäev, Karl Robert Saaremäe praeretsept</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tatra-hakkliihasegadik	250	371.20	13.20	20.07	35.99
Kaalika - õunasalat	100	38.06	0.77	0.32	9.19
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Puuvilja mahla jook	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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		690.35	20.85	24.64	100.74

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - riisipupp	250	318.11	12.03	19.14	25.81
Kirsikissell	130	75.88	0.67	0.07	18.46
Jogurt maitsestatamata	20	10.40	0.64	0.50	0.84
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		652.47	19.67	22.32	95.73

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Valgekalafilee koorekastmes	130	196.50	14.32	12.03	8.16
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Peedisalat valge redisega	100	51.11	1.39	2.16	6.88
Kastmevalik salatitele	8	45.02	0.08	4.85	0.38
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
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
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		697.10	26.91	22.31	100.05

Nädala keskmine:	683.70	23.31	23.01	98.52
10 päeva keskmine:	679.45	22.99	23.13	99.42

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.