

Koolilõuna nädalamenüü 01.04-05.04.2019

Ragne Värk nädal

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	194.35	7.86	14.36	8.92
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Jääkapsalat tilliga	100	48.58	1.29	3.45	3.75
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
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)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		697.51	22.94	24.46	99.98

Teisipäev, Ragne Värk magustoidu retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	184.22	13.83	8.65	13.56
Imelihtne panna cotta	120	204.17	4.50	10.35	23.11
Vaarika-maasika toormoos	30	44.56	0.18	0.06	10.95
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		675.80	25.64	22.30	95.65

Kolmapäev, Ragne Värk pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisi pajaroog	250	300.20	15.51	10.73	34.11
Punase kapsa salat	100	73.56	1.53	5.19	6.26
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
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 kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		687.32	25.04	22.76	96.33

Neljapäev, Ragne Värk supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Taipärane lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250	82.65	10.53	1.55	8.05
Päevaliliseemned, röstitud	5	30.25	0.99	2.48	1.23
Röstitud leivakuubikud	5	14.00	0.19	0.27	2.83
Maasika-jogurtidessert	100	212.70	2.42	11.76	24.07
Maasikakaste	30	28.06	0.18	0.03	6.87
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		681.23	25.71	23.00	95.58

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud saidafilee	50	65.61	9.71	2.95	0.03
Piimakaste	60	52.01	1.20	3.80	3.46
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Valge redise - porgandisalat	100	27.52	1.00	0.27	6.28
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		688.86	23.74	22.99	99.85

Nädala keskmine:	686.14	24.61	23.10	97.48
10 päeva keskmine:	689.79	24.11	23.02	99.08

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.