

Koolilõuna nädalamenüü 08.04-12.04.2019

Jalmar ja Sandra Vabarna
nädal

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	154.15	9.14	10.12	7.05
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Porgandisalat hernestega	100	73.53	1.22	4.40	8.65
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		662.17	22.17	23.48	100.54

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp	250	268.62	9.38	18.02	18.93
Õuna - rukkivaht	100	152.20	1.11	0.34	36.57
Piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
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		672.31	19.09	22.56	101.85

Kolmapäev, Jalmar ja Sandra pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	250	241.67	3.90	11.67	20.90
Peedisalat mustsõstraga	100	53.06	0.99	2.39	8.41
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
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		726.01	17.75	24.63	101.69

Neljapäev, Jalmar ja Sandra Vabarna magustoit	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	250	159.36	6.49	11.00	9.30
Mõnus kohupiimakreem	130	208.74	5.97	6.58	31.70
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		688.58	21.12	21.23	104.93

Reede, Jalmar ja Sandra Vabarna pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisterapasta veisehakklihaga	250	301.71	17.39	12.39	31.88
Tomatikaste	40	22.22	0.54	0.66	3.72
Valge redise - kurgisalat	100	13.78	0.86	0.10	2.98
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
Melon ja kaalika snäkid	150	43.20	1.20	0.30	10.13
Kokku		687.10	27.56	22.85	96.27

Nädala keskmine:	687.23	21.54	22.95	101.06
10 päeva keskmine:	687.28	23.02	23.03	99.48

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja