

Koolilõuna nädalamenüü 27.05-31.05.2019

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	319.94	18.04	5.86	47.88
Hapukoore - sinepikaste	60	71.55	0.95	5.98	3.65
Porgandi - porrulaugusalat	100	50.46	1.10	2.38	7.33
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Hibiskuse-pärnaõietee	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)	45	130.33	4.21	1.87	23.96
Oun ja punasekapsa snäkid	150	49.80	1.35	0.42	11.48
Kokku		645.30	26.74	16.61	98.99

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	162.73	3.86	7.84	13.88
Kohupiimakreem	100	196.20	4.88	9.20	23.24
Mustsõstrakissell	50	37.41	0.16	0.05	9.35
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		692.05	19.59	23.73	96.68

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koored ahjulõhe tükid tilliga	60	163.13	11.56	12.88	0.46
Keedetud täisterariis	150	182.30	3.31	2.50	34.34
Jääkapsasalat tilliga	100	48.58	1.29	3.45	3.75
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246.18	7.95	3.54	45.26
Oun ja punase redise snäkid	150	42.00	0.90	0.35	10.05
Kokku		683.35	25.06	22.73	94.12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - klimbisupp	250	267.78	11.83	14.59	23.31
Ounamahlatarretis	150	152.33	3.98	0.11	33.50
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)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		714.77	23.57	24.42	101.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - köögiviljakaste	150	221.94	11.00	17.31	6.57
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Kaalika - õunasalat	100	38.06	0.77	0.32	9.19
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)	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.78	1.30	2.82	11.60
Kokku		659.97	22.49	22.94	101.56

Nädala keskmine:	679.09	23.49	22.09	98.64
10 päeva keskmine:	679.14	24.12	21.73	98.59

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.