

Koolilõuna nädalamenüü 29.04-03.05.2019

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekastet	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Keedetud spagetid	150	102.06	3.43	1.41	18.42
Hiinakapsasalat tilliga	100	38.29	1.61	2.30	3.30
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)	90	260.66	8.42	3.75	47.92
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		647.36	27.12	16.15	99.82

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp sealihaga	250	228.29	12.23	14.50	13.66
Kakaokissell	150	188.40	5.10	4.32	31.46
Aedmarjamoos	25	55.00	0.00	0.00	13.75
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		695.00	25.68	24.42	95.77

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kokku					

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198.06	8.11	11.81	15.84
Marja- jogurtikokteil	150	86.76	3.59	2.65	11.93
Rõstitud kaerahelbed	20	97.88	2.91	3.10	15.41
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
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		656.40	23.89	21.11	95.31

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud heigifilee	60	132.24	12.01	9.43	0.01
Koorekastet tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Porgandisalat spinatiga	50	25.56	0.53	1.20	3.77
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)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		723.92	25.09	25.75	100.50

Nädala keskmine:	680.67	25.45	21.86	97.85
10 päeva keskmine:	685.40	25.35	22.59	98.41

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.