

Koolilõuna nädalamenüü 13.05-17.05.2019

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanakaste	150	142.94	11.70	8.42	5.35
Keedetud täisterapasta	150	262.38	7.80	7.13	39.00
Peedisalat valge redisega	100	51.11	1.39	2.16	6.88
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Must tee sidruniga	150	0.47	0.02	0.01	0.11
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
Õun ja punasekapsa snäkid	150	49.80	1.35	0.42	11.48
Kokku		728.90	30.38	21.37	102.95

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	253.01	11.41	12.68	25.46
Kirsitarretis	130	125.17	3.63	0.01	27.35
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)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		694.00	22.67	22.99	102.54

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss juustuga	60	164.58	8.66	12.24	5.15
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Kaalikasalat	100	31.52	0.98	0.29	7.50
Maitsevesi melissiga	150	2.35	0.11	1.16	1.10
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 punase redise snäkid	150	42.00	0.90	0.35	10.05
Kokku		690.74	22.51	27.04	95.83

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni minestroone	250	97.44	7.73	3.48	9.52
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kama-jogurtidessert	130	281.65	3.93	11.08	41.60
Marja toormoos	20	12.96	0.11	0.01	3.01
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		707.41	23.15	24.63	100.37

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Saidafilee punases kastmes	120	219.16	14.69	16.20	4.52
Keedetud riis köögiviljadega	150	190.87	4.68	1.59	40.18
Hiiinakapsasalat paprikaga	100	38.53	1.42	2.26	3.70
Õunamahla jook	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)	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		711.27	26.88	22.92	102.45

Nädala keskmine:	706.46	25.12	23.79	100.83
10 päeva keskmine:	689.10	23.91	22.47	100.08

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.