

## Koolilõuna nädalamenüü 09.09-13.09.2019

Kool

vanus 10-12

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	360.12	14.51	12.19	47.82
Tomatikaste	40	22.22	0.54	0.66	3.72
Valge redise - hapukoososalat	100	100.80	1.41	9.16	4.09
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)	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		698.08	20.60	24.14	101.76

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	308.67	11.74	19.49	22.64
Jogurti - maasikatarretis	150	161.85	6.08	5.06	22.92
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		690.72	22.71	27.11	90.15

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	50	116.74	11.14	8.02	0.27
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Aurutatud brokoli	40	12.28	1.22	0.14	2.14
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Porgandi - lillkapsasalat	100	67.47	1.04	4.35	7.32
Kummeli 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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		707.67	25.68	26.12	94.93

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	194.28	9.72	11.80	13.40
Röstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Mõnus kohupiimakreem	100	160.57	4.59	5.06	24.38
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		698.88	26.74	23.86	95.70

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Peedisalat	100	99.28	1.70	6.26	9.17
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
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)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		677.21	24.03	22.34	97.57

Nädala keskmine:	694.51	23.95	24.72	96.02
10 päeva keskmine:	690.05	24.05	23.71	97.01

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto:ljubov.kaho@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.

Kool

Koolisöökla juhataja