

Koolilõuna nädalamenüü 16.09-20.09.2019

Kool

vanus 10-12

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	250	328.48	14.99	10.86	43.70
Porgandi - porrulaugusalat	100	106.73	1.20	8.44	7.80
Hibiskuse 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)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		663.42	22.62	22.25	95.82

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	250	334.10	14.73	22.43	18.48
Marja- rukkijahuvaht	120	152.51	1.56	0.28	36.40
Piim, R2,5%	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	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		735.14	24.18	28.18	100.47

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	60	100.90	10.89	6.25	0.43
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Peedisalat õunaga	100	105.24	1.02	7.30	9.48
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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		712.05	23.60	25.85	97.95

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	169.12	10.88	5.31	19.56
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Puuviljasalat	130	54.28	0.64	0.45	13.23
Vahukoor	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piimatooide	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		690.41	23.81	23.36	97.73

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Kapsasalat värskel kurgiga	100	100.62	1.17	8.75	5.42
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja punasekapsa snäkid	150	49.80	1.35	0.42	11.48
Kokku		677.85	21.59	22.11	100.92

Nädala keskmine:	695.77	23.16	24.35	98.58
10 päeva keskmine:	695.14	23.55	24.53	97.30

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

Joogivesi on koolisöökla 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