

Koolilõuna nädalamenüü 02.09 - 06.09.2019

Kool

vanus 10-12

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kalkunistrooganov | 150 | 162.39 | 10.96 | 9.63 | 8.33 |
| Keedetud riis | 150 | 194.07 | 3.78 | 1.63 | 40.95 |
| Jääkapsasalat tilliga | 100 | 104.14 | 1.23 | 9.77 | 3.59 |
| Maitsevesi apelsiniga | 150 | 3.23 | 0.08 | 0.01 | 0.77 |
| 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 kurgi snäkid | 150 | 51.45 | 0.42 | 0.46 | 12.51 |
| Kokku | | 691.42 | 21.60 | 24.07 | 98.13 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Borš sealihaga | 250 | 191.82 | 7.58 | 10.16 | 17.99 |
| Hapukoor, R 20 % | 15 | 30.60 | 0.42 | 3.00 | 0.54 |
| Piimakissell | 150 | 159.68 | 3.62 | 3.01 | 29.39 |
| Jõhvikapüree | 25 | 14.61 | 0.09 | 0.16 | 3.56 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | 150 | 78.90 | 4.62 | 3.75 | 6.84 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 50 | 146.78 | 4.27 | 2.14 | 26.66 |
| Ploom ja porgandi snäkid | 150 | 57.45 | 1.28 | 0.75 | 12.83 |
| Kokku | | 679.84 | 21.88 | 22.97 | 97.81 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Ühepajatoit hakklihaga | 250 | 185.99 | 12.69 | 6.46 | 21.15 |
| Aurutatud rohelised herned | 50 | 35.10 | 2.60 | 0.20 | 6.80 |
| Peedisalat jogurtiga | 100 | 156.45 | 1.96 | 12.56 | 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) | 75 | 220.17 | 6.41 | 3.21 | 39.99 |
| Pirn ja tomati snäkid | 150 | 45.83 | 0.83 | 0.46 | 10.73 |
| Kokku | | 682.42 | 24.76 | 22.88 | 97.28 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kala - kartulisupp | 250 | 201.71 | 13.70 | 11.95 | 10.62 |
| Sepiku - õunavorm | 80 | 191.37 | 4.29 | 2.80 | 37.10 |
| Piim, R2,5% | 150 | 79.50 | 4.50 | 3.75 | 7.20 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 176.14 | 5.13 | 2.57 | 31.99 |
| Apelsin ja valge kapsa snäkid | 150 | 50.25 | 1.65 | 0.23 | 11.70 |
| Kokku | | 698.97 | 29.27 | 21.29 | 98.62 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Ahjus küpsetatud kanakintsuliha | 50 | 102.26 | 10.97 | 6.54 | 0.01 |
| Valge kaste maitserohelisega | 50 | 41.74 | 0.95 | 3.02 | 2.83 |
| Keedetud kartulid | 150 | 156.03 | 3.99 | 0.21 | 35.49 |
| Porgandi ja kaalikasalat | 100 | 119.25 | 1.15 | 9.45 | 8.86 |
| Seemnesegu | 5 | 2.50 | 0.55 | 0.05 | 0.10 |
| Roheline tee | 150 | 24.30 | 0.00 | 0.00 | 5.99 |
| 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 redise snäkid | 150 | 53.07 | 0.54 | 0.46 | 12.93 |
| Kokku | | 675.29 | 23.28 | 22.30 | 98.20 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 685.59 | 24.16 | 22.70 | 98.01 |
| 10 päeva keskmine: | | | | |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: 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