

Koolilõuna nädalamenüü 14.10-18.10.2019

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	250	397.71	21.28	8.87	57.52
Koorene porgandisalat	100	119.84	1.36	9.70	8.05
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)	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		672.37	26.93	20.45	96.56

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Peedisupp veisefrikadellidega	250	212.91	9.47	12.27	16.27
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Õunakrõbedik	50	143.61	2.04	5.02	23.09
Vaniljekaste	50	61.40	1.51	1.25	10.77
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 salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		675.03	20.11	24.99	96.34

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93.49	10.13	5.63	0.74
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Peedisalat valge redisega	100	107.38	1.49	8.23	7.35
Maitsevesi kurgiga	150	0.77	0.05	0.01	0.16
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
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		644.55	22.33	24.06	86.23

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	250	175.31	9.83	7.86	17.52
Maasikakissell	130	102.06	0.22	0.03	25.09
Vahukoor	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piim, R2,5%	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		694.63	21.22	23.05	101.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	150	182.33	8.80	10.41	13.51
Keedetud kurkumiriis	150	204.42	4.05	1.72	43.05
Hapukapsasalat porgandiga	100	43.38	1.05	1.71	6.12
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)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		670.36	19.86	16.71	110.06

Nädala keskmine:	671.39	22.09	21.85	98.21
10 päeva keskmine:	674.20	22.43	21.98	98.46

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.