

Koolilõuna nädalamenüü 04.11 - 08.11.2019

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	179.26	8.99	12.44	8.40
Ahjukartulid ürtidega	150	194.16	4.27	4.10	36.17
Valge redise - hapukoosesalat	100	44.52	1.31	3.09	3.62
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)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		676.92	20.00	22.40	102.31

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp riisiga	250	280.00	16.86	15.03	19.78
Puuviljasalat	130	54.28	0.64	0.45	13.23
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)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		673.55	24.94	26.11	86.33

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunilihatükid ürtidega	50	76.75	10.28	3.76	0.46
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Keedetud riis köögiviljadega	150	190.87	4.68	1.59	40.18
Porgandi - lillkapsasalat	100	123.75	1.14	10.41	7.79
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)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		682.04	23.58	22.09	99.03

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe - kartulisupp	250	206.33	8.91	14.59	10.76
Marjane sepikuvorm	100	241.06	5.98	2.62	48.93
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		703.92	24.55	23.25	100.95

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	369.55	16.79	15.63	42.02
Peedisalat	100	71.14	1.65	3.23	8.94
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
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		683.94	25.22	22.23	98.33

Nädala keskmine:	684.07	23.66	23.22	97.39
10 päeva keskmine:	679.99	23.59	22.69	97.20

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.