

Koolilõuna nädalamenüü 11.11 - 15.11.2019

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maksastrooganov	150	124.35	6.55	7.37	8.34
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Porgandi - porrulaugusalat	100	163.01	1.30	14.50	8.27
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)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		721.52	20.40	27.09	101.97

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250	215.53	11.17	14.61	11.41
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Mahlane kamavaht	150	209.72	3.96	0.76	47.47
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)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		687.90	23.64	20.73	107.79

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid	50	90.51	10.06	5.51	0.30
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Peedisalat õunaga	100	77.11	0.97	4.27	9.24
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)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		674.34	24.49	21.23	98.01

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana- köögiviljasupp	250	177.85	9.65	9.03	15.79
Kakao-kohupiimakreem	100	134.41	12.00	1.12	18.57
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		662.74	31.84	16.35	98.19

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tuunikalapasta	250	362.89	17.54	16.26	36.63
Kapsasalat värskel kurgiga	100	44.35	1.07	2.69	4.95
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)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90
Kokku		690.10	25.35	22.23	98.55

Nädala keskmine:	687.32	25.14	21.53	100.90
10 päeva keskmine:	685.70	24.40	22.37	99.15

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