

Koolilõuna nädalamenüü 18.11 - 22.11.2019

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Valge redise - porgandisalat	100	83.80	1.10	6.33	6.75
Õunamahlajook	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)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		665.66	21.70	18.97	103.76

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - kartulisupp	250	255.16	10.73	19.27	10.88
Mustsõstratarretis	150	174.83	3.98	0.13	39.97
Vahukoor	10	35.32	0.25	3.50	0.70
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 porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		696.95	20.98	26.04	96.74

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisehakklihist pikkpoiss köögiviljadega	50	79.61	7.53	3.21	5.36
Koorekaste peterselliga	50	54.10	0.71	4.56	2.74
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Hapukapsa - peedisalat	100	82.51	1.25	5.23	7.75
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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		647.37	23.10	18.74	98.37

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	143.76	5.80	8.51	11.61
Maasikakreem riisiga	150	281.17	2.70	14.01	35.28
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
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		720.36	18.16	28.64	97.59

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Porgandisalat hernestega	100	73.53	1.22	4.40	8.65
Piparmündi 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
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		686.36	24.03	22.46	99.89

Nädala keskmine:	683.34	21.59	22.97	99.27
10 päeva keskmine:	685.33	23.37	22.25	100.09

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.