

## Koolilõuna nädalamenüü 28.10 - 01.11.2019

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Bolognesekaste	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Halloween spagetid	150	106.25	3.47	1.57	19.13
Jääkapsasalat tilliga	100	87.25	1.20	7.95	3.45
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
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
<b>Kokku</b>		<b>675.99</b>	<b>23.82</b>	<b>21.92</b>	<b>96.80</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Punasekapsasupp sealihaga	250	182.88	10.59	9.93	13.52
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186.11	5.58	4.71	31.31
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
<b>Kokku</b>		<b>701.88</b>	<b>27.47</b>	<b>23.70</b>	<b>96.85</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalakaste	150	138.14	8.28	8.18	8.14
Kartuli - kõrvitsapuder	150	143.78	3.21	5.82	20.49
Porgandi ja kaalikasalat	100	91.11	1.10	6.42	8.63
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)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
<b>Kokku</b>		<b>690.19</b>	<b>20.77</b>	<b>24.22</b>	<b>99.92</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Porgandi - õuna püreesupp kalkunilihaga	250	237.57	10.90	16.41	13.03
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Keefiri-maasikatarretis	150	148.03	5.03	2.28	26.73
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
<b>Kokku</b>		<b>684.81</b>	<b>25.03</b>	<b>22.22</b>	<b>97.44</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hirsihautis kanalihaga - kõrvitsa ja ubadega	250	249.98	11.72	11.23	26.65
Peedisalat jogurtiga	100	100.18	1.86	6.49	8.72
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)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Õuna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
<b>Kokku</b>		<b>668.39</b>	<b>21.52</b>	<b>21.78</b>	<b>96.88</b>

Nädala keskmine:	684.25	23.72	22.77	97.58
10 päeva keskmine:	681.78	23.83	23.00	97.24

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto: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.