

Koolilõuna nädalamenüü 27.01-31.01.2020

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	157.49	10.60	9.35	8.09
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Porgandisalat hernestega	100	129.81	1.31	10.46	9.12
Õunamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		692.39	23.19	24.18	99.39

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	250	197.57	11.78	10.50	15.24
Kakao - jogurtidessert	150	195.26	8.25	4.61	29.30
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Banaan ja kaalika snäkid	150	100.95	1.65	0.45	23.70
Kokku		706.11	26.89	18.12	109.22

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Kartulipuder	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Porgandi-pirnusalat	100	55.84	0.86	2.40	8.99
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	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Apelsin ja redise snäkid	150	44.10	1.58	0.15	10.28
Kokku		687.81	23.15	21.14	103.87

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalasupp tomatiga	250	103.55	10.78	2.93	8.93
Mahlatarretis	150	172.65	5.57	0.00	37.15
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		657.38	27.49	16.82	99.51

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsahautis sealihaga	150	187.77	16.40	10.76	7.90
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Valge redise - porgandisalat	100	140.07	1.20	12.40	7.22
Soe piparmündi - marjajook	150	29.66	0.25	0.09	7.55
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		729.04	27.71	26.39	99.67

Nädala keskmine:	694.55	25.69	21.33	102.33
10 päeva keskmine:	691.86	24.86	22.01	101.61

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kahov@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.