

Koolilõuna nädalamenüü 01.10-05.10.2018

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	226,73	16,52	13,88	9,41
Hautatud juurvili	50	47,06	1,01	1,14	8,70
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud riis	50	64,69	1,26	0,54	13,65
Värske kapsa - kurgisalat	50	20,83	0,52	1,09	2,69
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	50	16,31	0,99	0,14	3,30
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	10	24,40	0,66	0,10	5,22
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		693,87	28,01	21,91	99,81

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - klimbisupp	250	267,78	11,83	14,59	23,31
Mustikasupp	130	111,01	0,21	0,16	27,35
Vahukoore	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	10	24,40	0,66	0,10	5,22
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43,28	1,13	0,45	10,65
Kokku		664,81	18,91	23,85	96,75

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgipuder sealihaga	250	303,65	6,25	10,74	33,34
Hapukoore, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Kaalika-jõhvikasalat	50	36,96	0,43	2,65	3,54
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13,86	0,64	0,09	2,84
Õlikaste salatitele	1	7,16	0,00	0,80	0,02
Kamajook	150	109,67	5,15	3,54	14,70
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Must seemneleib	5	15,65	0,46	0,51	2,32
Kodu rukkileib	5	11,85	0,50	0,04	2,39
Must leib	5	12,20	0,33	0,05	2,61
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59,19	1,04	0,83	12,94
Kokku		735,18	21,30	25,26	96,15

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp veiselihaga	250	299,95	18,84	11,44	33,33
Kohupiima-rukkileiva magustoit	130	257,34	5,51	12,22	30,95
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	5	15,50	0,55	0,72	1,54
Kodukandi rukkileib	5	11,00	0,37	0,08	2,05
Rehe rukkivormileib	5	11,00	0,25	0,05	2,29
Õnne sepik	5	11,55	0,40	0,13	2,20
Mahe speltajahust vahvlid	10	38,10	1,30	0,24	7,37
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		699,94	28,12	25,44	92,92

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-liilkapsahautis	150	156,23	11,72	9,78	6,77
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud riis	50	59,44	1,10	0,68	11,45
Keedetud tatar	50	62,21	1,93	0,77	11,78
Valge redisesalat hapukoorega	50	22,26	0,65	1,55	1,81
Porgand, peet, hernes, porru	50	21,54	1,23	0,18	4,31
Kastmevalik salatitele	12	67,53	0,12	7,28	0,56
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	5	15,50	0,55	0,72	1,54
Kodukandi rukkileib	5	11,00	0,37	0,08	2,05
Rehe rukkivormileib	10	22,00	0,50	0,10	4,57
Õnne sepik	10	23,10	0,79	0,25	4,40
Mahe speltajahust vahvlid	10	38,10	1,30	0,24	7,37
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		663,11	22,75	22,30	95,90

Nädala keskmine:	691,38	23,82	23,75	96,31
10 päeva keskmine:				

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.