

Koolilõuna nädalamenüü 08.10-12.10.2018

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljas	150	192,33	2,45	11,62	13,51
Hautatud kõõgivilil ürtidega	50	39,89	1,10	1,66	5,81
Keedetud täisterapasta	50	72,11	2,28	1,58	11,38
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	50	29,90	0,45	2,10	2,79
Peet, porgand, porru, paprika	50	16,29	0,71	0,15	3,41
Kastmevalik salatitele	2	11,26	0,02	1,21	0,09
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
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 speltjahust vahvlid	10	38,10	1,30	0,24	7,37
Õun ja kurgi snäkid	150	51,45	0,42	0,46	12,51
Kokku	700,92	700,92	17,80	24,62	97,66

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	250	237,74	10,00	15,96	14,40
Kakao - jogurtidessert	130	142,90	7,15	3,99	18,90
Aedmarjamoos	20	44,00	0,00	0,00	11,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31,00	1,10	1,43	3,08
Kodukandi rukkileib	10	22,00	0,74	0,15	4,09
Rehe rukkivormileib	10	22,00	0,50	0,10	4,57
Õnne sepik	10	23,10	0,79	0,25	4,40
Mahe speltjahust vahvlid	30	114,30	3,90	0,72	22,11
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
Kokku	688,26	688,26	25,68	23,05	94,55

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kodujuustu-tomativorm	80	97,60	11,75	4,00	2,83
Hapukoorekaste	50	69,70	0,67	5,80	3,89
Aurutatud brokoli	50	22,84	1,54	0,99	2,68
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud riis	50	64,69	1,26	0,54	13,65
Hiinakapsasalat paprikaga	50	27,92	0,81	1,90	2,28
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6,49	0,27	0,07	1,27
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Kummeli-apelsinitee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31,00	1,10	1,43	3,08
Kodukandi rukkileib	10	22,00	0,74	0,15	4,09
Rehe rukkivormileib	10	22,00	0,50	0,10	4,57
Õnne sepik	20	46,20	1,58	0,50	8,80
Mahe speltjahust vahvlid	30	114,30	3,90	0,72	22,11
Meilon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
Kokku	696,77	696,77	26,75	22,72	96,46

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-kõõgiviljasupp	250	191,36	7,91	12,12	13,83
Kissell kuivatatud puuviljadest	120	172,21	1,27	0,23	41,79
Vahukoor	30	105,96	0,75	10,50	2,10
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	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
Kokku	667,09	667,09	14,76	24,76	99,19

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kaste veiselihast	150	184,71	7,37	12,70	10,90
Aurutatud kõõgiviljad	50	16,79	0,94	0,16	3,60
Keedetud riis	50	64,69	1,26	0,54	13,65
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Porgandi - valge redisesalat	50	36,97	0,48	2,62	3,44
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16,60	0,69	0,15	3,34
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Maitsevesi apelsiniga	150	3,23	0,08	0,01	0,77
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	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Mahe maisivahvlid	20	75,00	1,60	0,12	16,80
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
Kokku	642,31	642,31	18,26	21,32	98,79

Nädala keskmine:	679,07	20,65	23,29	97,33
10 päeva keskmine:	685,23	22,23	23,52	96,82

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.