

Koolilõuna nädalamenüü 15.10-19.10.2018
ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	241,65	9,62	18,52	9,57
Aurutatud rohelised oad	50	16,38	1,02	0,06	3,84
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Peedisalat	50	21,50	0,80	0,10	4,35
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11,01	0,45	0,11	2,48
Kastmevalik salatitele	2	11,26	0,02	1,21	0,09
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
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
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
Südameseplik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Oun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		733,30	25,64	26,57	102,18

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	250	198,32	10,95	6,47	24,44
Hapukoore R 20 %	30	61,20	0,84	6,00	1,08
Õuna - rukkivaht	80	147,06	1,27	0,35	35,20
Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
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
Südameseplik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
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		647,35	21,48	17,22	104,71

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	122,72	13,17	7,85	0,01
Külm hapukoorekaste	50	46,49	1,40	3,75	1,85
Keedetud riis	50	68,04	1,56	1,03	13,39
Kartulipuder	50	62,96	1,54	1,34	11,48
Kuskuss keedetud	50	96,37	3,20	1,25	18,23
Hiinakapsasalat tilliga	50	16,94	0,81	0,90	1,65
Peet, mais, hernes, porru	50	28,92	1,32	0,19	5,83
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
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
Südameseplik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
Kokku		711,68	29,05	24,05	97,64

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	120,02	3,41	5,24	15,80
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28,70	1,22	2,28	1,03
Värske õli-basiiliku kaste	5	35,80	0,04	4,01	0,07
Röstitud sepikukuubikud	20	86,94	2,96	0,63	17,33
Kirsi-jogurtitarretis	130	156,25	4,80	4,38	24,32
Vahukoore	20	70,64	0,50	7,00	1,40
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	10	38,10	1,30	0,24	7,37
Oun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		680,82	18,10	26,06	94,85

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	150	194,26	11,74	11,44	11,61
Aurutatud köögiviljad	50	15,40	1,28	0,12	3,10
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud riis	50	64,69	1,26	0,54	13,65
Kapsa - peedisalat õuntega	50	57,00	0,52	4,61	4,03
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	50	12,54	0,50	0,13	2,55
Kastmevalik salatitele	3	16,88	0,03	1,82	0,14
Mustsõstraga maitsevesi	150	2,29	0,05	0,02	0,61
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 kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		682,08	24,78	21,92	99,20

Nädala keskmine:	691,05	23,81	23,16	99,71
10 päeva keskmine:	685,06	22,23	23,23	98,52

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.

Kool

Koolisöökla juhataja