

Koolilõuna nädalamenüü 29.10-02.11.2018

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekast	150	227,15	10,96	15,79	10,77
Keedetud kartul	50	75,76	1,42	2,62	12,06
Keedetud spagetid	50	36,70	1,01	1,16	5,45
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Peedisalat valge redisega	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6,49	0,27	0,07	1,27
Kastmevalik salatitele	1	5,63	0,01	0,61	0,05
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Õunamahajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
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	20	76,20	2,60	0,48	14,74
Õun ja kurgi snäkid	150	51,45	0,42	0,46	12,51
Kokku		721,74	23,04	25,04	102,13

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värviline kalasupp	250	109,88	8,59	4,63	9,62
Õuna-sepikuvorm	80	237,93	4,88	11,02	47,86
Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	30	93,00	3,30	4,29	9,24
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
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
Kokku		650,23	24,60	23,63	103,95

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Risoto kalkunilihaga	250	332,13	13,85	11,88	43,53
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Peedi - küüslaugusalat	50	32,23	0,81	1,10	4,82
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11,01	0,45	0,11	2,48
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Kakao ilma suhkruta	150	81,20	4,59	3,95	6,30
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
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
Kokku		694,38	24,99	24,70	94,16

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	250	260,79	11,62	14,08	22,73
Hapukoor, R 20 %	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Piimakissell	150	159,68	3,62	3,01	29,39
Jõhvikapüree	10	5,84	0,04	0,06	1,42
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
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
Ploom ja porgandi snäkid	150	57,45	1,28	0,75	12,83
Kokku		700,37	22,32	24,36	100,27

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	80	137,35	9,34	9,80	3,22
Hautatud hapukapsas	50	38,79	0,57	1,75	5,17
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	21,54	0,85	0,17	4,34
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
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
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		674,35	24,79	21,33	99,13

Nädala keskmine:	688,21	23,95	23,81	99,93
10 päeva keskmine:	689,63	23,88	23,49	99,82

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.