

Koolilõuna nädalamenüü 26.11-30.11.2018

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	150	226,87	3,18	13,27	10,93
Aurutatud köögiviljad	50	39,72	0,62	2,68	4,08
Keedetud spagetid	50	36,70	1,01	1,16	5,45
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Punapeedisalat köömnetega	50	41,89	1,09	1,19	6,70
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6,49	0,27	0,07	1,27
Kastmevalik salatitele	2	11,26	0,02	1,21	0,09
Õunamahla jook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
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 maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Õun ja kurgi snäkid	150	51,45	0,42	0,46	12,51
Kokku		720,18	16,30	25,81	94,82

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp veiselihaga	250	181,53	11,90	8,61	15,23
Marjakissell	100	90,24	0,30	0,12	22,13
Riisipuding	80	173,93	2,24	10,88	16,70
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 maisivahvlid	20	75,00	1,60	0,12	16,80
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
Kokku		670,02	20,67	22,11	99,00

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada seentega	130	240,95	11,51	18,30	8,26
Ahjujuurvili	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
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	50	23,69	0,48	0,94	3,93
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	21,54	0,85	0,17	4,34
Kastmevalik salatitele	1	5,63	0,01	0,61	0,05
Puuvilja mahla jook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
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 maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
Kokku		683,11	21,21	24,22	97,66

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalasuup	250	226,52	15,70	12,23	14,43
Kodujuustu hõrgutis mango ja banaaniga	130	179,86	4,95	2,56	32,27
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	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Must leib	10	24,40	0,66	0,10	5,22
Südameseplik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Õnnesepik	20	47,20	2,40	0,62	8,00
Ploom ja porgandi snäkid	150	57,45	1,28	0,75	12,83
Kokku		673,02	29,72	18,63	97,08

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	70	192,87	9,25	17,34	6,90
Bechamell kaste (valge kaste)	50	35,23	1,70	1,19	4,55
Hautatud porgandid	50	41,73	0,61	1,74	6,64
Kartuli- kaalika kruubipuder	50	38,59	1,03	0,69	7,46
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Kapsa- ja tomatisalad õliga	50	20,86	0,53	1,11	2,65
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11,01	0,45	0,11	2,48
Kastmevalik salatitele	1	5,63	0,01	0,61	0,05
Roheline 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	5	15,65	0,46	0,51	2,32
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	20	48,80	1,32	0,20	10,44
Südameseplik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Õnnesepik	20	47,20	2,40	0,62	8,00
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
Kokku		671,50	23,67	25,83	97,45

Nädala keskmine:	683,57	22,32	23,32	97,20
10 päeva keskmine:	691,97	23,43	23,87	97,90

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.