

Koolilõuna nädalamenüü 05.11-09.11.2018

ÄÄSMÄE P/K

| Esmaspäev  | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Koorene kanapasta                                  | 250      | 312,09 | 17,92     | 12,81     | 31,06          |
| Peedi - kurgi salat                                | 50       | 40,31  | 0,70      | 2,59      | 3,69           |
| Jääsalat, porgand, kurk, hernes                    | 50       | 16,31  | 0,99      | 0,14      | 3,30           |
| Kastmevalik salatitele                             | 5        | 28,14  | 0,05      | 3,03      | 0,24           |
| Puuvilja mahlajook                                 | 150      | 38,88  | 0,29      | 0,00      | 9,43           |
| 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  | 20       | 48,80  | 1,32      | 0,20      | 10,44          |
| Südamesepik  | 20       | 55,20  | 1,88      | 0,40      | 11,00          |
| Õnneseplik   | 10       | 23,60  | 1,20      | 0,31      | 4,00           |
| Õun ja paprika snäkid                              | 150      | 46,28  | 0,75      | 0,35      | 11,40          |
| Kokku  |          | 664,59 | 27,00     | 20,91     | 93,97          |

| Teisipäev  | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Köögiviljasupp veiselihaga                         | 250      | 152,15 | 9,60      | 5,93      | 15,67          |
| Hapukoor, R 20 %                                   | 20       | 40,80  | 0,56      | 4,00      | 0,72           |
| Kakaokissell                                       | 130      | 163,28 | 4,42      | 3,74      | 27,27          |
| Aedmarjamoos                                       | 20       | 44,00  | 0,00      | 0,00      | 11,00          |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 |        |           |           |                |
| Must seemneleib                                    | 30       | 93,90  | 2,73      | 3,03      | 13,92          |
| 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           |
| Õnneseplik   | 10       | 23,60  | 1,20      | 0,31      | 4,00           |
| Pirn ja varsselleri snäkid                         | 150      | 43,28  | 1,13      | 0,45      | 10,65          |
| Kokku  |          | 636,71 | 22,23     | 17,85     | 98,73          |

| Kolmapäev  | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Sealihastrooganov                                  | 150      | 176,44 | 8,93      | 12,46     | 7,80           |
| Aurutatud brokoli                                  | 50       | 22,84  | 1,54      | 0,99      | 2,68           |
| Keedetud kartulid                                  | 50       | 52,01  | 1,33      | 0,07      | 11,83          |
| Keedetud tatar                                     | 50       | 62,21  | 1,93      | 0,77      | 11,78          |
| Porgandi - valge redisesalat                       | 50       | 36,97  | 0,48      | 2,62      | 3,44           |
| Peet, hapukapsas, tomat, oad                       | 50       | 13,86  | 0,64      | 0,09      | 2,84           |
| Kastmevalik salatitele                             | 3        | 16,88  | 0,03      | 1,82      | 0,14           |
| Kamajook   | 150      | 109,67 | 5,15      | 3,54      | 14,70          |
| 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  | 10       | 24,40  | 0,66      | 0,10      | 5,22           |
| Südamesepik  | 10       | 27,60  | 0,94      | 0,20      | 5,50           |
| Õnneseplik   | 20       | 47,20  | 2,40      | 0,62      | 8,00           |
| Ploom ja salatilehed näksimiseks                   | 150      | 59,19  | 1,04      | 0,83      | 12,94          |
| Kokku  |          | 688,61 | 26,50     | 24,68     | 93,97          |

| Neljapäev  | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Frikadellisupp                                     | 250      | 247,46 | 11,91     | 14,20     | 17,97          |
| Vanilje-kooretarretis                              | 130      | 187,79 | 5,75      | 8,06      | 22,96          |
| Aedmarjamoos                                       | 30       | 45,89  | 0,22      | 0,09      | 11,41          |
| 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                                | 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 porgandi snäkid                             | 150      | 55,50  | 0,90      | 0,57      | 13,20          |
| Kokku  |          | 695,44 | 23,95     | 24,62     | 94,87          |

| Reede                                | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--------------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Lõhefileetükid seesamiseemnetega     | 50       | 99,03  | 9,42      | 6,89      | 0,01           |
| Piimakaste                           | 50       | 57,09  | 1,77      | 3,80      | 4,17           |
| Aurutatud liilkapsas värskel tilliga | 50       | 18,20  | 1,06      | 0,54      | 3,05           |
| Kartulipuder                         | 50       | 62,96  | 1,54      | 1,34      | 11,48          |
| Keedetud kurkumiriis                 | 50       | 68,14  | 1,35      | 0,57      | 14,35          |
| Kapsasalat punase redisega           | 50       | 30,41  | 0,67      | 1,62      | 3,87           |
| Porgand, peet, hernes, porru         | 50       | 21,54  | 1,23      | 0,18      | 4,31           |
| Kastmevalik salatitele               | 5        | 28,14  | 0,05      | 3,03      | 0,24           |
| Must tee sidruniga                   | 150      | 0,47   | 0,02      | 0,01      | 0,11           |
| Pria piim, R 2.5 %                   | 150      | 79,50  | 4,50      | 3,75      | 7,20           |
| 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                                |          | 732,47 | 29,68     | 24,90     | 100,45         |

|                    |        |       |       |       |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine:   | 683,56 | 25,87 | 22,59 | 96,40 |
| 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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.