

# Koolilõuna nädalamenüü 04.02-08.02.2019

## ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Linnuliha magushapus kastmes	150	232,22	14,74	12,44	13,74
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	50	16,79	0,94	0,16	3,60
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud riis	50	64,69	1,26	0,54	13,65
Värske kapsa - kurgisalat	50	20,83	0,52	1,09	2,69
Peet, hapukapsas, sibul, oad	50	15,87	0,71	0,14	3,21
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144,81	4,68	2,08	26,62
Õun ja kapsa snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
Kokku		693,32	25,64	23,06	97,26

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Minestroone veiselihaga	250	214,53	11,52	13,49	12,69
Mahlakissell	130	140,78	0,14	0,07	34,57
Kohupiimavaht	50	114,68	4,99	6,34	9,05
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43,28	1,13	0,45	10,65
Kokku		687,03	23,39	22,85	98,91

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	415,74	14,74	18,03	47,88
Tomatikaste	50	30,16	0,68	1,33	4,15
Kaalika-lillkapsa-paparikasalat	50	21,38	0,56	0,63	4,00
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16,99	1,04	0,14	3,48
Ölikaste salatile	1	7,16	0,00	0,80	0,02
Tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	57,92	1,87	0,83	10,65
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
Kokku		697,33	25,04	25,74	93,57

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp sealihaga	250	180,46	11,83	8,39	14,95
Mannapuding	130	255,66	4,57	11,50	33,37
Maasikakaste	20	18,70	0,12	0,02	4,58
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		684,09	23,03	22,98	98,05

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	130	196,50	14,32	12,03	8,16
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud riis	50	59,44	1,10	0,68	11,45
Keedetud tatar	50	62,21	1,93	0,77	11,78
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34,24	0,91	2,18	3,07
Porgand, peet, hernes, porru	50	21,54	1,23	0,18	4,31
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Maitseviisi apelsiniga	150	3,23	0,08	0,01	0,77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		685,67	27,60	21,97	96,97

Nädala keskmine:	689,49	24,94	23,32	96,95
10 päeva keskmine:				

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

# Koolilõuna nädalamenüü 11.02-15.02.2019

## ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	173,18	8,99	12,44	6,90
Köögiviljad	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	1	5,63	0,01	0,61	0,05
Seemnesegu	3	16,49	0,68	1,31	0,75
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
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144,81	4,68	2,08	26,62
Õun ja kaalika näkid	150	44,48	1,20	0,42	9,83
Kokku		720,77	26,96	26,80	95,76

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				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231,69	7,48	3,33	42,60
Pirn ja kapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
Kokku		707,56	26,13	23,73	98,90

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapilaff	250	379,81	15,91	15,72	43,92
Hiinakapsasalat paprikaga	50	27,92	0,81	1,90	2,28
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, kõrvits	50	12,30	0,44	0,15	2,69
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Kummeli-apelsinitee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Melon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
Kokku		685,69	24,02	23,68	95,98

Neljapäev-Sõbrapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-köögiviljasupp	250	191,36	7,91	12,12	13,83
Sepikuvorm	70	186,56	1,37	0,25	45,28
Piim	70	70,64	0,50	7,00	1,40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144,81	4,68	2,08	26,62
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
Kokku		646,43	14,99	21,91	100,06

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisepada	150	190,67	11,14	11,30	11,54
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	50	16,79	0,94	0,16	3,60
Keedetud tatar	50	62,21	1,93	0,77	11,78
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Porgandi - valge redisesalat	50	36,97	0,48	2,62	3,44
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15,68	0,63	0,20	3,50
Kastmevalik salatitele	3	16,88	0,03	1,82	0,14
Kakao	150	113,78	4,20	3,60	15,58
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115,85	3,74	1,67	21,30
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
Kokku		678,01	25,37	22,74	96,80

Nädala keskmine:	687,69	23,49	23,77	97,50
10 päeva keskmine:	688,59	24,22	23,54	97,23

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

## Koolilõuna nädalamenüü 18.02-22.02.2019

### 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, redis, varsseller	50	10,61	0,49	0,10	2,45
Kastmevalik salatitele	1	5,63	0,01	0,61	0,05
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
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115,85	3,74	1,67	21,30
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		698,62	25,11	26,17	94,87

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talgusupp veiselihaga	250	209,71	10,40	10,18	19,31
Hapukoor, R 20 %	30	61,20	0,84	6,00	1,08
Õuna-mannavaht	100	128,88	1,30	0,20	30,32
Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43,28	1,13	0,45	10,65
Kokku		669,84	22,28	21,83	98,11

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	250	319,32	18,04	13,18	32,80
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				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231,69	7,48	3,33	42,60
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
Kokku		721,62	29,40	23,89	99,54

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	120,02	3,41	5,24	15,80
Päevaliliseemned, röstitud	5	30,25	0,99	2,48	1,23
Röstitud sepikukuubikud	20	86,94	2,96	0,63	17,33
Maitserohelise - õlikaste	10	62,41	0,08	6,71	0,71
Kirsi-jogurtitarretis	130	156,25	4,80	4,38	24,32
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144,81	4,68	2,08	26,62
Õun ja kaalika snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
Kokku		649,12	17,43	21,95	97,94

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	122,72	13,17	7,85	0,01
Karrikaste	50	50,42	0,95	3,83	3,24
Kuskuss köögiviljadega	50	69,34	1,74	2,81	9,62
Kartulipuder	50	62,96	1,54	1,34	11,48
Keedetud riis	50	59,44	1,10	0,68	11,45
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	31,75	0,72	1,65	4,14
Hiinakapsas, kaalikas, mais, peet	50	24,08	0,90	0,20	4,99
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144,81	4,68	2,08	26,62
Pirn ja redise snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		705,85	26,01	24,10	99,25

Nädala keskmine:	689,01	24,04	23,59	97,94
10 päeva keskmine:	688,35	23,77	23,68	97,72

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.