

Koolilõuna nädalamenüü 01.04-05.04.2019

Ragne Värk nädal

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	194,35	7,86	14,36	8,92
Aurutatud brokoli	50	24,71	1,54	1,20	2,69
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Jääkapsasalat tilliga	50	24,29	0,64	1,73	1,88
Peet, porgand, porru, paprika	50	16,29	0,71	0,15	3,41
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
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)	75	217,21	7,01	3,12	39,94
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		692,84	22,67	24,98	98,29

Teisipäev, Ragne Värk magustoidu retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	184,22	13,83	8,65	13,56
Imelihtne panna cotta	120	204,17	4,50	10,35	23,11
Aedmarjamoos	30	44,56	0,18	0,06	10,95
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188,25	6,08	2,71	34,61
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		675,80	25,64	22,30	95,65

Kolmapäev, Ragne Värk pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisi pajaroog	250	300,20	15,51	10,73	34,11
Aurutatud rohelised herned	20	14,04	1,04	0,08	2,72
Punase kapsa salat	50	36,78	0,76	2,59	3,13
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	11,94	0,51	0,12	2,67
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Mustsõstraga maitsevesi	150	2,29	0,05	0,02	0,61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217,21	7,01	3,12	39,94
Õun ja kurgi snäkid	150	51,45	0,42	0,46	12,51
Kokku		690,18	25,40	23,19	96,16

Neljapäev, Ragne Värk supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Taipärane lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250	82,65	10,53	1,55	8,05
Päevaliliseemned, röstitud	5	30,25	0,99	2,48	1,23
Röstitud kuubikud	5	14,00	0,19	0,27	2,83
Maasika-jogurtidessert	100	212,70	2,42	11,76	24,07
Maasikamoos	30	28,06	0,18	0,03	6,87
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188,25	6,08	2,71	34,61
Pirn ja tomati snäkid	150	45,83	0,83	0,46	10,73
Kokku		681,23	25,71	23,00	95,58

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud saidafilee	60	78,74	11,65	3,54	0,03
Piimakaste	50	43,34	1,00	3,17	2,88
Punane peet ürtidega	50	30,40	0,96	0,62	5,26
Kartulipuder	50	68,61	1,46	2,36	10,64
Keedetud riis	50	64,69	1,26	0,54	13,65
Valge redise - porgandisalat	50	13,76	0,50	0,13	3,14
Salatilehtede segu, kurk, porgand, tomat	50	10,44	0,46	0,60	2,40
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
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)	65	188,25	6,08	2,71	34,61
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
Kokku		690,48	25,28	23,10	99,06

Nädala keskmine:	686,11	24,94	23,31	96,95
10 päeva keskmine:	687,66	24,35	22,98	98,95

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 08.04-12.04.2019
ÄÄSMÄE P/K

Jalmar ja Sandra Vabarna
 nädal

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	154,15	9,14	10,12	7,05
Aurutatud liilkapsas	50	13,08	0,96	0,12	2,76
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Kuskuss keedetud	50	96,37	3,20	1,25	18,23
Porgandisalat hernestega	50	36,77	0,61	2,20	4,33
Hiinakapsas, kaalikas, mais, rohelised oad	50	24,08	0,90	0,20	4,99
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Maitsevesi 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)	70	202,73	6,55	2,92	37,27
Õun ja salatilehe snäkid	150	44,36	1,15	2,79	11,08
Kokku		654,91	23,97	22,70	98,53

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp	250	268,62	9,38	18,02	18,93
Õuna - rukkivaht	100	152,20	1,11	0,34	36,57
Piim, R 2.5 %	50	26,50	1,50	1,25	2,40
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 punasekapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
Kokku		672,31	19,09	22,56	101,85

Kolmapäev, Jalmar ja Sandra pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit sealihaga	250	241,67	3,90	11,67	20,90
Aurutatud rohelised herned	20	14,04	1,04	0,08	2,72
Peedisalat mustsõstraga	50	26,53	0,50	1,19	4,20
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	50	12,38	0,72	0,13	2,53
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
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)	75	217,21	7,01	3,12	39,94
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
Kokku		711,41	18,55	23,44	100,08

Neljapäev, Jalmar ja Sandra Vabarna magustoit	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	250	159,36	6,49	11,00	9,30
Mõnus kohupiimakreem	130	208,74	5,97	6,58	31,70
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217,21	7,01	3,12	39,94
Banaan ja porgandi snäkid	150	103,28	1,65	0,53	24,00
Kokku		688,58	21,12	21,23	104,93

Reede, Jalmar ja Sandra Vabarna pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pasta veisehakklihaga	250	301,71	17,39	12,39	31,88
Tomatikaste	50	27,77	0,68	0,83	4,65
Hautatud porgandi ribad	50	25,41	0,58	0,90	4,37
Valge redise - kurgisalat	50	6,89	0,43	0,05	1,49
Porgand, punane peakapsas, tomat, porru	50	13,01	0,66	0,15	2,66
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)	75	217,21	7,01	3,12	39,94
Melon ja kaalika snäkid	150	43,20	1,20	0,30	10,13
Kokku		709,71	28,05	23,81	100,08

Nädala keskmine:	687,38	22,15	22,75	101,09
10 päeva keskmine:	687,34	23,49	23,04	99,23

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 15.04-19.04.2019

Nikolai Novosjolovi nädal

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha sinepi-hapukoorekaste	150	143,69	7,47	8,96	8,81
Aurutatud kapsas, porgand ja kaalikas	50	39,72	0,62	2,68	4,08
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Kapsa-peedi salat	50	23,27	0,58	1,09	3,18
Salatilehted, sibul, porgand, tomat	50	23,83	0,51	1,86	2,88
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
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202,73	6,55	2,92	37,27
Õun ja kurgi snäkid	150	51,45	0,42	0,46	12,51
Kokku		704,41	24,13	25,52	99,70

Teisipäev, Nikolai Novosjolovi supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Brokolipüreesupp kanalihaga	250	214,81	15,63	11,12	14,66
Röstitud sepikukuubikud	10	43,47	1,48	0,32	8,66
Maasikatarretis	120	136,66	3,08	0,03	30,87
Vahukoor	20	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)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
Kokku		696,53	27,26	21,50	101,64

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	66,88	10,74	2,55	0,19
Koorekaste tilliga	50	54,15	0,71	4,55	2,75
Aurutatud rohelised oad	50	16,38	1,02	0,06	3,84
Keedetud kartul	50	75,76	1,42	2,62	12,06
Köögiljariis	50	68,04	1,56	1,03	13,39
Jääsalat tomatiga	50	17,37	0,49	1,10	1,61
Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede segu	50	12,57	0,55	0,61	3,03
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
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)	75	217,21	7,01	3,12	39,94
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		688,51	24,46	22,16	102,70

Neljapäev, Nikolai Novosjolovi magustoit	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	250	291,46	9,22	13,69	31,96
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Kohupiim banaaniga	120	106,51	8,03	2,98	11,68
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 kurgi snäkid	150	39,38	0,75	0,38	9,53
Kokku		689,44	25,76	22,38	96,12

Suur Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g

Nädala keskmine:	695,07	23,93	23,09	100,84
10 päeva keskmine:	693,30	23,00	22,98	101,36

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.