

Koolilõuna nädalamenüü 26.11-30.11.2018

Suure lõuna menüü

2.05

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	200	302.49	4.24	17.70	14.57
Aurutatud köögiviljad	65	51.63	0.81	3.48	5.30
Keedetud spagetid	65	47.71	1.32	1.51	7.08
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Punapeedisalat köömnetega	75	62.83	1.63	1.79	10.05
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	75	9.74	0.40	0.11	1.91
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Õunamahla jook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		1065.12	24.77	40.72	135.03

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Praetud lestadefilee	80	130.62	18.39	3.85	5.53
Tar - tar kaste	75	70.40	2.03	5.59	2.93
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Hiinakapsa - aedviljasalat	150	91.18	1.72	6.33	7.72
Marjakissell	100	90.24	0.30	0.12	22.13
Riisipuding	80	173.93	2.24	10.88	16.70
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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	20	46.20	1.58	0.50	8.80
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		1208.61	44.36	44.03	162.19

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada seentega	200	370.69	17.71	28.15	12.71
Ahjujuurvili	65	61.18	1.32	1.48	11.31
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud riis	65	84.10	1.64	0.71	17.75
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	75	35.54	0.72	1.41	5.90
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	75	32.31	1.28	0.26	6.51
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
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	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		1138.80	38.94	47.17	143.36

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pilaff kalkunilihaga	300	434.45	17.47	17.31	52.46
Valge redise - porgandisalat	150	67.06	1.62	3.40	9.19
Kodujuustu hõrgutis mango ja banaaniga	130	179.86	4.95	2.56	32.27
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljaseplik	30	70.80	3.60	0.93	12.00
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		1131.71	42.76	33.88	165.80

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	100	275.53	13.22	24.78	9.85
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70.46	3.41	2.37	9.09
Meega röstitud porgandid	65	54.26	0.80	2.26	8.64
Kartuli- kaalika kruubipuder	65	50.17	1.34	0.89	9.69
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Kapsa- ja tomatisalad õliga	75	31.29	0.79	1.66	3.98
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	75	16.52	0.68	0.17	3.71
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Roheline tee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südameseplik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljaseplik	30	70.80	3.60	0.93	12.00
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		1096.99	41.68	48.60	138.74

Nädala keskmine:	1128.24	38.50	42.88	149.02
10 päeva keskmine:	1114.18	39.72	41.89	146.65

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.