

Koolilõuna nädalamenüü 01.10-05.10.2018
Suure lõuna menüü
2.05

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	200	302.30	22.03	18.50	12.55
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
Värske kapsa - kurgisalat	75	31.25	0.78	1.64	4.04
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	75	24.47	1.48	0.21	4.95
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Mahetatraaie tee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		1094.06	45.66	39.18	144.72

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kanafilee hapukoorekastmes	180	379.78	22.69	27.15	11.76
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Porgandisalat	150	61.74	1.35	0.63	14.34
Mustikasupp	130	111.01	0.21	0.16	27.35
Vahukoore	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		1320.01	46.42	47.68	180.92

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgipuder sealihaga	350	425.10	8.75	15.04	46.67
Hapukoore, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kaalika-jõhvikasalat	75	55.43	0.65	3.98	5.31
Peet, hapukapsas, tomat, oad	75	20.79	0.96	0.13	4.26
Õlikaste salatitele	10	71.63	0.02	8.00	0.21
Kamajook	200	146.22	6.86	4.72	19.60
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
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
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		1133.67	31.43	44.46	138.64

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	80	220.43	10.57	19.82	7.88
Valge kaste	60	60.23	2.27	1.41	9.71
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Hiiinakapsa - aedviljasalat õlikastmega	150	60.20	1.81	3.74	5.58
Kohupiima-rukkileiva magustoit	130	321.68	6.89	15.27	38.69
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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 speltjahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Õun ja kaalika snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		1270.66	39.91	56.96	160.20

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-liilkapsahautis	200	208.30	15.63	13.03	9.02
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud täisterariis	65	77.27	1.43	0.89	14.88
Keedetud mahe toortatar	65	80.87	2.50	1.00	15.32
Valge redisesalat hapukoorega	75	33.39	0.98	2.32	2.71
Porgand, peet, hernes, porru	75	32.31	1.84	0.26	6.47
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 speltjahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		1017.32	39.43	33.23	143.67

Nädala keskmine:	1167.15	40.57	44.30	153.63
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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.