

Koolilõuna nädalamenüü 10.12-14.12.2018
Suure lõuna menüü

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--------------------------------------|-----------------|----------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kurzeme strooganov | 200 | 230.91 | 11.99 | 16.58 | 9.21 |
| Urdised ahjuköögiviljad | 65 | 51.85 | 1.43 | 2.16 | 7.56 |
| Keedetud täisterapasta | 65 | 93.75 | 2.96 | 2.06 | 14.79 |
| Keedetud tatar | 65 | 77.50 | 2.71 | 0.91 | 15.08 |
| Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga | 75 | 44.85 | 0.67 | 3.15 | 4.18 |
| Peet, porgand, porru, paprika | 75 | 24.43 | 1.07 | 0.23 | 5.12 |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28.14 | 0.05 | 3.03 | 0.24 |
| Puuvilja mahlajook | 200 | 51.84 | 0.39 | 0.00 | 12.57 |
| Pria piim, R 2.5 % | 250 | 132.50 | 7.50 | 6.25 | 12.00 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 80 | 231.69 | 7.48 | 3.33 | 42.60 |
| Õun ja kurgi snäkid | 150 | 51.45 | 0.42 | 0.46 | 12.51 |
| Kokku | | 1018.91 | 36.66 | 38.16 | 135.84 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-----------------------------------|-----------------|----------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Makaronid hakklihaga | 350 | 582.04 | 20.64 | 25.25 | 67.03 |
| Tomatikaste | 60 | 36.19 | 0.81 | 1.59 | 4.98 |
| Peedisalat granaatõuna seemnetega | 150 | 117.68 | 2.26 | 6.28 | 13.50 |
| Kakao - jogurtidessert | 130 | 142.90 | 7.15 | 3.99 | 18.90 |
| Aedmarjamoos | 20 | 44.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 |
| Pria piim, R 2.5 % | 250 | 132.50 | 7.50 | 6.25 | 12.00 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 100 | 289.62 | 9.35 | 4.16 | 53.25 |
| Pirn ja punasekapsa snäkid | 150 | 51.23 | 1.50 | 0.45 | 12.00 |
| Kokku | | 1396.14 | 49.21 | 47.98 | 192.66 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------------|-----------------|----------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kana-kodujuustu-tomativorm | 100 | 122.00 | 14.69 | 5.00 | 3.54 |
| Hapukoorekaste | 100 | 139.39 | 1.35 | 11.60 | 7.77 |
| Aurutatud brokoli | 65 | 29.69 | 2.00 | 1.29 | 3.49 |
| Keedetud kartulid | 65 | 67.61 | 1.73 | 0.09 | 15.38 |
| Keedetud riis | 65 | 84.10 | 1.64 | 0.71 | 17.75 |
| Hiinakapsasalat paprikaga | 75 | 41.88 | 1.22 | 2.85 | 3.41 |
| Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat | 75 | 9.74 | 0.40 | 0.11 | 1.91 |
| Kastmevalik salatitele | 12 | 67.53 | 0.12 | 7.28 | 0.56 |
| Kummeli-apelsinitee | 200 | 24.30 | 0.00 | 0.00 | 5.99 |
| Pria piim, R 2.5 % | 250 | 132.50 | 7.50 | 6.25 | 12.00 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 100 | 289.62 | 9.35 | 4.16 | 53.25 |
| Melon ja porgandi snäkid | 150 | 45.53 | 1.20 | 0.38 | 10.43 |
| Kokku | | 1053.89 | 41.19 | 39.72 | 135.46 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Koored ahjulõhe tükid tilliga | 100 | 285.121 | 19.273 | 22.962 | 0.762 |
| Kartulipuder | 200 | 251.83 | 6.17 | 5.36 | 45.905 |
| Kirju punasekapsasalat | 150 | 76.058 | 1.712 | 4.142 | 9.599 |
| Paks kuivatatud puuviljadest kissell | 150 | 215.258 | 1.582 | 0.285 | 52.242 |
| Vahukoor | 30 | 105.96 | 0.75 | 10.50 | 2.10 |
| Pria piim, R 2.5 % | 250 | 132.50 | 7.50 | 6.25 | 12.00 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 80 | 231.69 | 7.48 | 3.33 | 42.60 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53.07 | 0.54 | 0.46 | 12.93 |
| Kokku | | 523.22 | 16.27 | 20.54 | 69.63 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------|-----------------|----------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Veiselihakaste | 200 | 246.28 | 9.82 | 16.93 | 14.53 |
| Aurutatud köögiviljad | 65 | 21.83 | 1.22 | 0.21 | 4.68 |
| Keedetud riis | 65 | 84.10 | 1.64 | 0.71 | 17.75 |
| Keedetud kartulid | 65 | 67.61 | 1.73 | 0.09 | 15.38 |
| Porgandi - valge redisesalat | 75 | 55.45 | 0.72 | 3.93 | 5.16 |
| Peet, tomat, porru, jõhvikad | 75 | 24.89 | 1.04 | 0.22 | 5.00 |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56.28 | 0.10 | 6.06 | 0.47 |
| Kakao | 200 | 151.70 | 5.60 | 4.80 | 20.77 |
| Pria piim, R 2.5 % | 250 | 132.50 | 7.50 | 6.25 | 12.00 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 70 | 202.73 | 6.55 | 2.92 | 37.27 |
| Pirn ja lillkapsa snäkid | 150 | 57.18 | 0.96 | 0.54 | 14.10 |
| Kokku | | 1100.55 | 36.87 | 42.64 | 147.10 |

| | | | | |
|--------------------|---------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine: | 1018.54 | 36.04 | 37.81 | 136.14 |
| 10 päeva keskmine: | 1084.80 | 39.96 | 40.29 | 144.51 |

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.