

Koolilõuna nädalamenüü 10.09-14.09.2018

2.05

Suure lõuna menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	350	584.21	20.80	22.77	74.24
Kaalika-jõhvikasalat	75	55.43	0.65	3.98	5.31
Peet, porgand, porru, paprika	75	24.43	1.07	0.23	5.12
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		1083.84	35.05	41.39	146.11

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Praetud kanafilee	80	161.86	25.51	4.18	0.51
Hapukoorekaste	60	89.09	0.79	7.32	5.25
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Porgandi - jääkapsasalat	150	87.25	1.50	5.74	9.02
Õuna - kirsni manna vaht	100	140.19	1.41	0.13	33.11
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Rukkiseplik	10	26.00	0.89	2.80	4.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		1196.27	53.91	34.87	170.45

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	200	278.97	15.22	19.86	10.64
Aurutatud roheline hernes	65	50.19	3.72	0.29	9.72
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Porgandisalat suvikõrvitsaga	75	34.93	0.82	1.75	4.71
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	75	9.74	0.40	0.11	1.91
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Mustsõstraga maitsevesi	200	3.05	0.07	0.02	0.82
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	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Mahe speltjahust vahvlid	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		1055.49	44.25	38.48	137.28

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe vormiroog	300	432.14	23.38	20.56	39.61
Piimakaste basiilikuga	60	68.51	2.12	4.56	5.01
Valge redise ja porgandisalat kapsa ja õliga	150	105.54	1.55	8.56	7.15
Maasikasmuuti	130	136.71	3.09	2.30	25.80
Karamelliseritud müsli	30	134.55	3.94	4.83	20.12
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
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Tume kukkel	10	26.20	0.95	0.18	5.21
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		1193.83	46.41	49.10	147.31

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	200	248.15	9.92	19.29	10.71
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud riis	65	84.10	1.64	0.71	17.75
Kuskuss keedetud	65	125.28	4.16	1.62	23.69
Peedi - küüslaugusalat	75	48.34	1.21	1.65	7.24
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	75	16.52	0.68	0.17	3.71
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kakao ilma suhkruta	200	108.26	6.12	5.26	8.40
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		1086.27	38.79	42.97	141.16

Nädala keskmine:	1123.14	43.68	41.36	148.46
10 päeva keskmine:	1133.91	43.74	42.85	148.94

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.