

Koolilõuna nädalamenüü 17.12-21.12.2018

Suure lõuna menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	200	322.20	12.82	24.69	12.76
Aurutatud rohelised oad	65	21.29	1.33	0.08	4.99
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Peedisalat	75	32.25	1.20	0.15	6.53
Lillkapsas, tomat, varsseller	75	16.52	0.68	0.17	3.71
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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 porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		1038.55	37.10	39.30	139.11

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiseliha guljašš	200	287.26	11.08	19.17	18.02
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Kaalika-lillkapsa-paparikasalat	150	64.14	1.69	1.90	12.01
Õuna-mustsõstra mannavaht	100	128.88	1.30	0.20	30.32
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja varselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		1061.91	35.69	32.84	161.74

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	350	447.04	25.26	18.45	45.92
Hiiinakapsasalat tilliga	75	25.40	1.21	1.35	2.47
Peet, mais, hernes, porru	75	43.38	1.98	0.28	8.75
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Tee	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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		1096.91	47.10	39.82	140.78

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	100	171.69	11.68	12.25	4.02
Hautatud hapukapsas	65	50.42	0.75	2.28	6.72
Keedetud kartulid, tatar	130	135.22	3.46	0.18	30.76
Punapeedisalat	150	83.10	1.99	0.34	19.24
Piparkoogid	50	247.50	3.15	10.75	34.80
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 paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		1098.40	36.76	35.72	161.55

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kokku		0.00	0.00	0.00	0.00

Nädala keskmine:	859.15	31.33	29.54	120.63
10 päeva keskmine:	1066.60	37.44	39.39	144.25

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.