

## Koolilõuna nädalamenüü 17.09-21.09.2018

### Suure lõuna menüü

2.05 €

| Esmaspäev                      | Kogus, g | Kcal    | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--------------------------------|----------|---------|-----------|-----------|----------------|
| Kalkuniliha mango-karrikastmes | 200      | 320.34  | 17.00     | 20.18     | 18.63          |
| Aurutatud köögiviljad          | 65       | 20.03   | 1.66      | 0.16      | 4.03           |
| Keedetud kartulid              | 65       | 67.61   | 1.73      | 0.09      | 15.38          |
| Keedetud riis                  | 65       | 84.10   | 1.64      | 0.71      | 17.75          |
| Hiinakapsa - aedviljasalat     | 75       | 45.59   | 0.86      | 3.16      | 3.86           |
| Peet, tomat, porru, jõhvikad   | 75       | 24.89   | 1.04      | 0.22      | 5.00           |
| Kastmevalik salatitele         | 10       | 56.28   | 0.10      | 6.06      | 0.47           |
| 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          |
| Must seemneleib                | 20       | 62.60   | 1.82      | 2.02      | 9.28           |
| Kodu rukkileib                 | 10       | 23.70   | 0.99      | 0.08      | 4.78           |
| Rehe rukkivormileib            | 10       | 22.00   | 0.50      | 0.10      | 4.57           |
| Südamesepik                    | 40       | 110.40  | 3.76      | 0.80      | 22.00          |
| Õnne sepike                    | 10       | 23.10   | 0.79      | 0.25      | 4.40           |
| Õun ja porgandi snäkid         | 150      | 55.50   | 0.90      | 0.57      | 13.20          |
| Kokku                          |          | 1072.93 | 40.28     | 40.65     | 141.34         |

| Teisipäev                          | Kogus, g | Kcal    | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------------|----------|---------|-----------|-----------|----------------|
| Kartuli ja lillkapsavorm sealihaga | 300      | 388.94  | 12.17     | 17.67     | 36.90          |
| Külm jogurtikaste ürtidega         | 60       | 52.90   | 1.89      | 3.51      | 3.55           |
| Punasekapsa - paprikasalat         | 150      | 69.09   | 2.41      | 3.30      | 8.92           |
| Astelpaju-mannakreem               | 130      | 280.67  | 3.86      | 12.38     | 39.01          |
| 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           |
| 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          |
| Rukkisepike                        | 10       | 26.00   | 0.89      | 2.80      | 4.66           |
| Pirn ja varsselleri snäkid         | 150      | 43.28   | 1.13      | 0.45      | 10.65          |
| Kokku                              |          | 1174.13 | 36.15     | 49.18     | 147.87         |

| Kolmapäev                         | Kogus, g | Kcal    | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-----------------------------------|----------|---------|-----------|-----------|----------------|
| Kodune hakklihakaste              | 200      | 285.63  | 10.47     | 22.15     | 11.90          |
| Aurutatud rohelistes oad          | 65       | 21.29   | 1.33      | 0.08      | 4.99           |
| Keedetud sarvekese                | 65       | 108.91  | 2.72      | 2.42      | 18.61          |
| Keedetud kartulid                 | 65       | 67.61   | 1.73      | 0.09      | 15.38          |
| Peedisalat valge redisega         | 75       | 38.33   | 1.04      | 1.62      | 5.16           |
| Hapukapsas, porgand, tomat, sibul | 75       | 18.81   | 0.75      | 0.20      | 3.83           |
| 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                   | 5        | 15.65   | 0.46      | 0.51      | 2.32           |
| Kodu rukkileib                    | 5        | 11.85   | 0.50      | 0.04      | 2.39           |
| Kodukandi rukkileib               | 10       | 22.00   | 0.74      | 0.15      | 4.09           |
| Südamesepik                       | 30       | 82.80   | 2.82      | 0.60      | 16.50          |
| Mahe maisivahvlid                 | 10       | 37.50   | 0.80      | 0.06      | 8.40           |
| Apelsin ja valge kapsa snäkid     | 150      | 50.25   | 1.65      | 0.23      | 11.70          |
| Kokku                             |          | 1001.24 | 32.98     | 40.45     | 130.30         |

| Neljapäev                             | Kogus, g | Kcal    | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---------------------------------------|----------|---------|-----------|-----------|----------------|
| Kanalihha gulljašš                    | 200      | 210.17  | 18.90     | 11.32     | 8.42           |
| Keedetud riis                         | 200      | 258.76  | 5.04      | 2.17      | 54.60          |
| Hiinakapsa - apelsinisalat seemnetega | 150      | 91.45   | 3.52      | 4.05      | 11.23          |
| Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega | 80       | 167.95  | 6.17      | 5.26      | 23.82          |
| 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                           | 30       | 82.80   | 2.82      | 0.60      | 16.50          |
| Tume kukkel                           | 10       | 26.20   | 0.95      | 0.18      | 5.21           |
| Õun ja paprika snäkid                 | 150      | 46.28   | 0.75      | 0.35      | 11.40          |
| Kokku                                 |          | 1093.10 | 48.05     | 31.36     | 157.17         |

| Reede                        | Kogus, g | Kcal    | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------|----------|---------|-----------|-----------|----------------|
| Kala-köögiviljavorm          | 350      | 379.06  | 21.70     | 22.34     | 24.74          |
| Valge kaste maitserohelisega | 75       | 84.79   | 1.99      | 6.36      | 5.16           |
| Vitamiinisalat               | 75       | 16.34   | 0.65      | 0.17      | 3.60           |
| Peet, mais, hernes, porru    | 75       | 43.38   | 1.98      | 0.28      | 8.75           |
| Kastmevalik salatitele       | 10       | 56.28   | 0.10      | 6.06      | 0.47           |
| Õunamahlajook                | 200      | 76.80   | 0.14      | 0.14      | 18.72          |
| 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               | 30       | 71.10   | 2.97      | 0.24      | 14.34          |
| Must leib                    | 10       | 24.40   | 0.66      | 0.10      | 5.22           |
| Südamesepik                  | 40       | 110.40  | 3.76      | 0.80      | 22.00          |
| Õnne sepike                  | 10       | 23.10   | 0.79      | 0.25      | 4.40           |
| Pirn ja kaalika snäkid       | 150      | 54.60   | 1.05      | 0.53      | 13.43          |
| Kokku                        |          | 1101.55 | 44.71     | 44.54     | 135.96         |

|                    |         |       |       |        |
|--------------------|---------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine:   | 1088.59 | 40.43 | 41.23 | 142.53 |
| 10 päeva keskmine: | 1105.86 | 42.06 | 41.30 | 145.49 |

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.