

Koolilõuna nädalamenüü 24.09-28.09.2018
Suure lõuna menüü
2.05 €

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	200	302.49	4.24	17.70	14.57
Aurutatud köögiviljad	65	51.63	0.81	3.48	5.30
Keedetud spagetid	65	47.71	1.32	1.51	7.08
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Punapeedisalat köömnetega	75	62.83	1.63	1.79	10.05
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	75	9.74	0.40	0.11	1.91
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
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
Õnne sepike	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		998.82	22.26	37.96	127.78

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Praetud lestaffilee	80	130.62	18.39	3.85	5.53
Tar - tar kaste	60	56.32	1.63	4.47	2.34
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Jääkapsa - punase redisesalat	150	69.60	1.71	5.10	5.24
Marjaksell	100	90.24	0.30	0.12	22.13
Kohupiimavaht	50	93.06	3.24	3.60	11.48
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	30	93.00	3.30	4.29	9.24
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 punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		1164.63	48.82	40.59	159.57

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada seentega	200	370.69	17.71	28.15	12.71
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
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	75	35.54	0.72	1.41	5.90
Hiiinakapsas, kurk, mais, peet	75	32.31	1.28	0.26	6.51
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		1106.55	38.14	45.92	139.51

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pilaff kalkunilihaga	300	434.45	17.47	17.31	52.46
Valge redise - porgandisalat	150	67.06	1.62	3.40	9.19
Kamavaht pohlamooisiga	130	254.72	10.05	11.20	23.30
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Rehe rukkivormileib	40	88.00	2.00	0.40	18.28
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Tume kukkel	20	52.40	1.90	0.36	10.42
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		1275.68	48.47	41.64	174.68

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	80	220.43	10.57	19.82	7.88
Hapukoorekaste	50	74.24	0.65	6.10	4.37
Meega röstitud porgandid	65	54.26	0.80	2.26	8.64
Kartuli- kaalika kruubipuder	65	50.17	1.34	0.89	9.69
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Kapsa- ja tomatisalat õliga	75	31.29	0.79	1.66	3.98
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	75	16.52	0.68	0.17	3.71
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Taimetee ima suhkruta	200	0.00	0.00	0.00	0.00
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	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õnne sepike	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		1024.96	35.41	46.97	128.75

Nädala keskmine:	1114.13	38.62	42.62	146.06
10 päeva keskmine:	1101.36	39.53	41.93	144.29

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.