

Koolilõuna nädalamenüü 03.12-07.12.2018

Suure lõuna menüü

2.05

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Linnuliha magushapus kastmes	200	309.63	19.65	16.59	18.31
Aurutatud köögiviljad	65	21.83	1.22	0.21	4.68
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud riis	65	84.10	1.64	0.71	17.75
Värske kapsa - kurgisalat	75	31.25	0.78	1.64	4.04
Peet, hapukapsas, tomat, oad	75	20.79	0.96	0.13	4.26
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahla jook	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 paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		1084.43	42.80	38.44	143.78

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kanafilee hapukoorekastmes	180	379.78	22.69	27.15	11.76
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Porgandi ja ananassisalat	150	61.74	1.35	0.63	14.34
Maasikakissell	130	90.28	0.23	0.03	22.21
Kohupiimavaht	50	114.68	4.99	6.34	9.05
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 varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		1370.63	52.28	47.18	187.87

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	200	195.66	15.19	10.33	10.89
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Ahjujuurvili	65	61.18	1.32	1.48	11.31
Kaalika-jõhvikasalat	75	55.43	0.65	3.98	5.31
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	75	24.47	1.48	0.21	4.95
Õlikaste salatite	10	71.63	0.02	8.00	0.21
Mahetatraoie 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)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		972.21	38.17	35.00	131.33

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	80	220.43	10.57	19.82	7.88
Bechamell (valge kaste)	60	60.23	2.27	1.41	9.71
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Hiinakapsa - aedviljasalat õlikastmega	150	60.20	1.81	3.74	5.58
Leivasupp	130	184.98	5.36	0.45	39.82
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)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		1207.96	38.06	52.68	157.44

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	200	302.30	22.03	18.50	12.55
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud täistera penne	65	77.27	1.43	0.89	14.88
Keedetud mahe toortatar	65	80.87	2.50	1.00	15.32
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	75	51.36	1.36	3.28	4.60
Porgand, peet, hernes, porru	75	32.31	1.84	0.26	6.47
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi apelsiniga	200	4.31	0.11	0.01	1.02
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.66	8.42	3.75	47.92
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		1120.06	48.07	40.61	144.03

Nädala keskmine:	1151.06	43.87	42.78	152.89
10 päeva keskmine:				

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.