

Koolilõuna nädalamenüü 03.09-07.09.2018

2.05

Suure lõuna menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanapasta minitomatitega	350	436.92	25.09	17.94	43.48
Peedi - kurgi salat	75	60.46	1.05	3.88	5.54
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	75	24.47	1.48	0.21	4.95
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	30	93.90	2.73	3.03	13.92
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 paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		1081.83	45.13	38.94	140.08

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud kalkunikintsuliha ürdimarinaadis	80	109.01	12.57	6.03	1.20
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Porgandi ja ananassisalat	150	104.67	1.37	5.15	15.11
Kakaokissell	130	163.28	4.42	3.74	27.27
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
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
Jassi seemneleib	20	62.00	2.20	2.86	6.16
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		1209.54	43.49	42.96	172.17

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	200	235.25	11.91	16.61	10.41
Aurutatud brokoli	65	29.69	2.00	1.29	3.49
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Porgandi - valge redisesalat	75	55.45	0.72	3.93	5.16
Peet, hapukapsas, tomat, oad	75	20.79	0.96	0.13	4.26
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kamajook	200	146.22	6.86	4.72	19.60
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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		1075.29	42.27	42.72	135.68

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss munaga	80	245.88	12.87	17.95	7.97
Hapukoorekaste	60	89.09	0.79	7.32	5.25
Ahjukartulid	200	272.32	5.16	8.27	45.85
Peedisalat küüslaugu ja õliga	150	122.79	3.14	4.86	16.87
Vanilje-kooretarretis	110	158.90	4.86	6.82	19.43
Vaarika - mustsõstra toormoos	30	45.89	0.22	0.09	11.41
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	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Täisterasepike	10	27.90	1.00	3.40	4.90
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		1338.17	42.59	57.53	172.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhfileetükid seesamiseemnetega	100	198.05	18.83	13.78	0.02
Piimakaste basiilikuga	60	68.51	2.12	4.56	5.01
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	65	23.66	1.38	0.71	3.96
Kartulipuder	65	81.85	2.01	1.74	14.92
Keedetud kurkumiriis	65	88.58	1.76	0.74	18.66
Kapsasalat punase rediseaga	75	45.61	1.00	2.43	5.81
Porgand, peet, hernes, porru	75	32.31	1.84	0.26	6.47
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Must tee sidruniga	200	0.62	0.03	0.01	0.14
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
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Õnne sepike	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		1018.56	45.51	39.56	126.31

Nädala keskmine:	1144.68	43.80	44.34	149.42
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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.