

Koolilõuna nädalamenüü 12.11-16.11.2018

2.05€

Suure lõuna menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	350	584.21	20.80	22.77	74.24
Kaalika-jõhvikasalat	75	55.43	0.65	3.98	5.31
Peet, porgand, porrut, paprika	75	24.43	1.07	0.23	5.12
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
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	10	38.10	1.30	0.24	7.37
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		1092.34	35.35	41.92	145.73

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Praetud kana-kintsuliha	80	161.86	25.51	4.18	0.51
Hapukoorekaste	75	111.36	0.98	9.16	6.56
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Porgandi - jääkapsasalat	150	87.25	1.50	5.74	9.02
Õuna - kirsni manna vaht	100	140.19	1.41	0.13	33.11
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		1170.45	52.18	32.99	163.48

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	200	278.97	15.22	19.86	10.64
Aurutatud roheline hernes	65	50.19	3.72	0.29	9.72
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Porgandisalat suvikõrvitsaga	75	34.93	0.82	1.75	4.71
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	75	9.74	0.40	0.11	1.91
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Hibiskuse-pärnaõietee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	20	44.00	1.00	0.20	9.14
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltajahust vahvlid	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		1032.55	42.21	38.70	132.05

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe vormiroog	300	432.14	23.38	20.56	39.61
Kodujuustukaste	50	67.86	2.88	5.03	1.67
Valge redise ja porgandisalat kapsa ja õliga	150	105.54	1.55	8.56	7.15
Maasikasmuuti	130	136.71	3.09	2.30	25.80
Karamellisseritud müsli	30	134.55	3.94	4.83	20.12
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	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		1201.72	47.79	49.29	146.31

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	200	248.15	9.92	19.29	10.71
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud riis	65	84.10	1.64	0.71	17.75
Kuskuss keedetud	65	125.28	4.16	1.62	23.69
Peedi - küüslaugusalat	75	48.34	1.21	1.65	7.24
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	75	16.52	0.68	0.17	3.71
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kakao	200	189.26	6.12	5.26	28.36
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
Must leib	5	12.20	0.33	0.05	2.61
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Maakodu 5-viljasepik	5	11.80	0.60	0.16	2.00
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		1090.52	36.37	42.49	145.47

Nädala keskmine:	1117.51	42.78	41.08	146.61
10 päeva keskmine:	1122.18	42.35	40.69	149.62

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.