

Koolilõuna nädalamenüü 15.10-19.10.2018
Suure lõuna menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	200	322.20	12.82	24.69	12.76
Aurutatud rohelised oad	65	21.29	1.33	0.08	4.99
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Peedisalat	75	32.25	1.20	0.15	6.53
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	75	16.52	0.68	0.17	3.71
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
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
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		1043.09	36.01	42.49	134.60

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihaguljašš	200	287.26	11.08	19.17	18.02
Keedetud kartulid	200	208.04	5.32	0.28	47.32
Kaalika-lillkapsa-paprikasalat	150	64.14	1.69	1.90	12.01
Ouna - rukkivaht	100	147.06	1.27	0.35	35.20
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		1166.08	38.10	34.45	182.59

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	80	163.62	17.56	10.47	0.02
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Köögiviljariis	65	88.45	2.03	1.34	17.41
Kartulipuder	65	81.85	2.01	1.74	14.92
Kuskuss keedetud	65	125.28	4.16	1.62	23.69
Hiinakapsasalat tilliga	75	25.40	1.21	1.35	2.47
Peet, mais, hernes, porru	75	43.38	1.98	0.28	8.75
Kastmevalik salatitele	12	67.53	0.12	7.28	0.56
Roheline tee	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	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
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		1065.45	46.01	38.53	137.55

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Vürtsikas sealiha - nuudliroog	300	420.99	25.27	14.02	49.82
Porgandisalat hernestega	150	110.30	1.82	6.60	12.98
Kirsi-jogurtitarretis	130	156.25	4.80	4.38	24.32
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
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	20	44.00	1.48	0.30	8.18
Rehe rukkivormileib	20	44.00	1.00	0.20	9.14
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltjahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		1178.35	48.40	41.51	155.85

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	200	259.02	15.65	15.25	15.48
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
Kapsa - peedisalat õuntega	75	85.50	0.78	6.91	6.04
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	75	18.81	0.75	0.20	3.83
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Mustsõstraga maitsevesi	200	3.05	0.07	0.02	0.82
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	20	44.00	1.48	0.30	8.18
Rehe rukkivormileib	20	44.00	1.00	0.20	9.14
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltjahust vahvlid	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		1058.49	40.47	39.32	139.02

Nädala keskmine:	1102.29	41.80	39.26	149.92
10 päeva keskmine:	1124.99	39.89	41.28	151.15

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.