

Koolilõuna nädalamenüü 19.11-23.11.2018

Suurre lõuna menüü

2.05 €

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karrikastmes	200	320.34	17.00	20.18	18.63
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
Hiinakapsa - aedviljasalat	75	45.59	0.86	3.16	3.86
Peet, tomat, porru, jõhvikad	75	24.89	1.04	0.22	5.00
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kummeli-apelsinitee	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	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	30	70.80	3.60	0.93	12.00
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		1060.93	41.12	40.02	139.17

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli ja lillkapsavorm sealihaga	300	388.94	12.17	17.67	36.90
Külm jogurtikaste ürtidega	75	66.13	2.37	4.39	4.43
Punasekapsa - paprikasalat	150	69.09	2.41	3.30	8.92
Astelpaju-mannakreem	130	280.67	3.86	12.38	39.01
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	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	30	70.80	3.60	0.93	12.00
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		1210.40	38.13	47.07	154.78

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	200	285.63	10.47	22.15	11.90
Aurutatud rohelised oad	65	21.29	1.33	0.08	4.99
Keedetud sarvekeseid	65	108.91	2.72	2.42	18.61
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Peedisalat valge redisega	75	38.33	1.04	1.62	5.16
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	75	18.81	0.75	0.20	3.83
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	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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	30	70.80	3.60	0.93	12.00
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		1045.59	35.92	41.21	137.14

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanaliha guljašš	200	210.17	18.90	11.32	8.42
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Hiinakapsa - apelsinisalat seemnetega	150	91.45	3.52	4.05	11.23
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
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	20	44.00	1.00	0.20	9.14
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		1102.20	47.11	31.54	158.98

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljakaste	200	379.06	21.70	22.34	24.74
Kartulipuder	200	84.79	1.99	6.36	5.16
Vitamiinisalat	75	16.34	0.65	0.17	3.60
Peet, mais, hernes, porru	75	43.38	1.98	0.28	8.75
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Õunamahla jook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
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 maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		1081.45	42.38	44.69	131.36

Nädala keskmine:	1100.11	40.93	40.90	144.29
10 päeva keskmine:	1108.81	41.85	40.99	145.45

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.