

Koolilõuna nädalamenüü 29.10-02.11.2018

Suure lõuna menüü

2.05

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekaste	200	302.86	14.62	21.05	14.36
Ahjukartulid ürtidega	65	98.49	1.85	3.40	15.68
Keedetud spagetid	65	47.71	1.32	1.51	7.08
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Peedisaalat valge rediseaga	75	38.33	1.04	1.62	5.16
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	75	9.74	0.40	0.11	1.91
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
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 seplik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
<b>Kokku</b>		<b>1134.55</b>	<b>38.18</b>	<b>44.47</b>	<b>146.96</b>

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga	80	154.67	14.97	8.82	4.04
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Õuna-sepikuvorm	100	237.93	4.88	11.02	47.86
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	20	62.00	2.20	2.86	6.16
Kodukandi rukkileib	20	44.00	1.48	0.30	8.18
Rehe rukkivormileib	20	44.00	1.00	0.20	9.14
Õnne seplik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
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
<b>Kokku</b>		<b>1216.27</b>	<b>47.42</b>	<b>40.06</b>	<b>184.54</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunirisoto	350	464.99	19.38	16.63	60.94
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
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 ilma suhkruta	200	108.26	6.12	5.26	8.40
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	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne seplik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
<b>Kokku</b>		<b>1118.15</b>	<b>42.61</b>	<b>43.14</b>	<b>141.69</b>

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	350	572.61	28.25	15.07	80.25
Kapsa - paprikasalat	150	167.33	1.57	15.28	7.87
Piimakissell	150	159.68	3.62	3.01	29.39
Jõhvikapüree	10	5.84	0.04	0.06	1.42
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	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
<b>Kokku</b>		<b>1350.62</b>	<b>50.03</b>	<b>44.07</b>	<b>191.58</b>

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	100	171.69	11.68	12.25	4.02
Hautatud hapukapsas	65	50.42	0.75	2.28	6.72
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	150	64.61	2.56	0.52	13.01
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
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	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	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
<b>Kokku</b>		<b>1026.67</b>	<b>35.99</b>	<b>38.58</b>	<b>138.25</b>

Nädala keskmine:	1169.25	42.85	42.06	160.61
10 päeva keskmine:	1135.77	42.32	40.66	155.26

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.