

Koolilõuna nädalamenüü 05.11-09.11.2018

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	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	20	47.20	2.40	0.62	8.00
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		1069.93	45.76	38.08	138.69

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	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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		1193.74	42.94	38.50	174.21

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 mahe toortatar	65	80.87	2.50	1.00	15.32
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 %	25	13.00	0.80	0.63	1.05
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	20	47.20	2.40	0.62	8.00
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		978.61	36.64	37.16	129.37

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakk - kotlet	80	233.83	10.85	15.96	11.52
Hapukoorekaste	75	111.36	0.98	9.16	6.56
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Peedisalat küüslaugu ja õliga	150	122.79	3.14	4.86	16.87
Vanilje-kooretarretis	130	187.79	5.75	8.06	22.96
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
Jassi seemneleib	5	15.50	0.55	0.72	1.54
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 speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		1374.33	41.58	49.32	191.52

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhfileetükid seesamiseemnetega	80	158.44	15.07	11.02	0.02
Piimakaste basiilikuga	75	85.64	2.65	5.70	6.26
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 redisega	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
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		1017.58	42.70	38.46	129.34

Nädala keskmine:	1126.84	41.92	40.30	152.63
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.