

## Koolilõuna nädalamenüü 08.10-12.10.2018

### Suure lõuna menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihagulišš	200	256.44	3.26	15.49	18.02
Ürdised ahjuköögiviljad	65	51.85	1.43	2.16	7.56
Keedetud täisterapasta	65	93.75	2.96	2.06	14.79
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	75	44.85	0.67	3.15	4.18
Peet, porgand, porru, 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 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
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	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
Kokku		985.28	24.02	36.93	132.77

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	350	582.04	20.64	25.25	67.03
Tomatikaste	60	36.19	0.81	1.59	4.98
Peedisalat granaatõuna seemnetega	150	117.68	2.26	6.28	13.50
Kakao - jogurtidessert	130	142.90	7.15	3.99	18.90
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
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 speltajahust vahvlid	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		1386.03	48.92	46.96	190.73

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kodujuustu-tomativorm	100	122.00	14.69	5.00	3.54
Hapukoorekaste	100	139.39	1.35	11.60	7.77
Aurutatud brokoli	65	29.69	2.00	1.29	3.49
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud riis	65	84.10	1.64	0.71	17.75
Hiinakapsasalat paprikaga	75	41.88	1.22	2.85	3.41
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	75	9.74	0.40	0.11	1.91
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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
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 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		1060.65	40.93	40.52	133.66

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kooreded ahjulõhe tükid tilliga	100	285.12	19.27	22.96	0.76
Kartulipuder	200	251.83	6.17	5.36	45.91
Kirju punasekapsasalat	150	76.06	1.71	4.14	9.60
Paks kuivatatud puuviljadest kissell	120	172.21	1.27	0.23	41.79
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
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
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		1283.85	43.33	53.37	162.91

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihakaste	200	246.28	9.82	16.93	14.53
Aurutatud köögiviljad	65	21.83	1.22	0.21	4.68
Keedetud riis	65	84.10	1.64	0.71	17.75
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Porgandi - valge redisesalat	75	55.45	0.72	3.93	5.16
Peet, tomat, porru, jõhvikad	75	24.89	1.04	0.22	5.00
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi apelsiniga	200	4.31	0.11	0.01	1.02
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		1022.63	32.70	38.67	141.80

Nädala keskmine:	1147.69	37.98	43.29	152.37
10 päeva keskmine:	1157.42	39.27	43.80	153.00

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergia 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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.