

Koolilõuna nädalamenüü 02.09 - 06.09.2019

Gümnaasiumi menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	162.39	10.96	9.63	8.33
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50	14.44	1.28	0.15	2.74
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Ahjupartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Jääkapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		711.94	25.16	23.96	101.01

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš sealihaga	250	191.82	7.58	10.16	17.99
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Mahlakissell	150	159.68	3.62	3.01	29.39
Kohupiimavaht	25	14.61	0.09	0.16	3.56
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		679.84	21.88	22.97	97.81

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste, keedetud kartulid	250	245.99	9.69	14.46	21.15
Aurutatud rohelised herned	50	35.10	2.60	0.20	6.80
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		687.06	22.11	24.85	97.00

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-kartulisupp	250	201.71	13.70	11.95	10.62
Sepiku - õunavorm	80	191.37	4.29	2.80	37.10
Piim, R2,5%	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		698.97	29.27	21.29	98.62

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102.26	10.97	6.54	0.01
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		707.46	25.02	23.36	101.56

Nädala keskmine:	697.05	24.69	23.29	99.20
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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.