

## Koolilõuna nädalamenüü 09.09-13.09.2019

### XL menüü

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	350	504.17	20.31	17.07	66.95
Tomatikaste	65	36.10	0.88	1.08	6.05
Aurutatud rohelised oad	65	21.29	1.33	0.08	4.99
Valge redise - hapukooresalat	75	33.39	0.98	2.32	2.71
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	75	24.19	0.92	0.19	5.21
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Õunamahlajook	250	96.00	0.18	0.18	23.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		1312.36	43.18	44.19	188.60

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada seentega	200	221.68	14.41	13.43	11.54
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	65	23.66	1.38	0.71	3.96
Keedetud riis, kartul	130	168.20	3.28	1.41	35.49
Hiiinakapsasalat kurgi ja maisiga	150	102.73	2.72	6.55	9.20
Jogurti - maasikarretis	150	161.85	6.08	5.06	22.92
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00
Vesi	250	0.00	0.00	0.00	0.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		1176.60	44.72	38.11	165.76

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	100	233.49	22.27	16.04	0.54
Valge kaste maitserohelisega	65	54.27	1.24	3.93	3.68
Aurutatud brokoli	65	19.96	1.99	0.22	3.48
Kartulipuder	65	89.19	1.89	3.07	13.84
Keedetud riis köögiviljadega	75	95.43	2.34	0.80	20.09
Porgandi - lillkapsasalat	75	50.60	0.78	3.26	5.49
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	75	33.39	1.32	0.97	7.24
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Kummeli tee	250	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		1189.21	50.35	51.56	136.32

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuskuss, spagetid kalkuni ja köögiviljadega	350	458.30	21.23	15.55	60.33
Aurutatud rohelised oad	65	41.86	0.94	0.12	9.71
Kapsa porgandi- õunasalat	150	69.66	0.96	1.80	13.71
Mõnus kohupiimakreem	100	160.57	4.59	5.06	24.38
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		1200.98	45.17	33.43	183.27

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	200	205.22	11.74	14.24	8.30
Küpsetatud kaalikapulgad	65	35.80	0.80	1.54	5.77
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Peedisalat	75	32.25	1.20	0.15	6.53
Jääsalat, porgand, redis, hernes	75	25.48	1.56	0.21	5.21
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Mustõstraga maitsevesi	250	3.81	0.08	0.03	1.02
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		1039.86	38.48	40.37	135.15

Nädala keskmine:	1183.80	44.38	41.53	161.82
10 päeva keskmine:	1163.20	44.23	41.21	157.54

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

ljubov.kaho@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool : KJPG

Koolisöökla juhataja : Svetlana Utsal