

Koolilõuna nädalamenüü 10.02 - 14.02.2020

vanus 16–19 ja enam

KJPG

Supipäeval lisaks kolm toorsalatid

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	150	182.33	8.80	10.41	13.51
Aurutatud oad	65				
Keedetud pärl kuskuss	80	100.29	3.07	2.08	17.50
Keedetud täisterapasta	80	139.94	4.16	3.81	20.80
Peedisalat õliga	30	18.84	0.50	0.66	2.74
Jääsalat, porgand, redis, hernes	100	33.98	2.08	0.28	6.95
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		826.61	27.73	29.02	116.52

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp valge ubadega ja maheda kartuliga	350	392.86	13.80	25.31	29.35
Maasikakissell	150	117.77	0.26	0.03	28.95
Toorjuustuvaht	30	103.16	1.38	8.20	5.36
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	52.65	0.98	0.60	10.80
Kokku		857.25	21.96	36.91	109.11

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Heik tilli ja sidrunimahлага	60	106.94	12.59	6.27	0.11
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Keedetud riis köögiviljadega	80	101.80	2.50	0.85	21.43
Kõrvitsa-kartulipuder mahe karuliga	80	62.43	1.14	3.56	6.97
Kapsa-porgandi salat	30	16.61	0.36	0.69	2.61
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	44.52	1.76	1.29	9.65
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Soe kummeli - apelsini jook	180	29.63	0.20	0.02	7.23
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33.00	0.83	0.30	6.98
Kokku		811.15	30.06	33.46	102.58

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seijanka maheda kartuliga	350	405.25	17.67	17.79	44.81
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Õuna - odravaht	120	150.19	1.41	0.52	35.18
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		912.25	30.89	29.22	133.34

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsahautis mahe veise hakklihaga	150	155.58	9.96	9.99	8.03
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud mahe kartulid	80	83.22	2.13	0.11	18.93
Keedetud bulgur	80	105.28	2.77	0.31	21.76
Valge redisesalat mustade läätsedega	30	25.09	1.41	0.67	2.20
Porgand, hapukapsas, tomat, peet	100	25.81	1.02	0.26	5.24
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kamajook	180	140.30	6.42	4.36	19.37
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		843.98	32.33	25.04	124.05

Nädala keskmine:	850.25	28.60	30.73	117.12
10 päeva keskmine:	847.12	28.88	29.25	118.74

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto:ljubov.kaho@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.