

Koolilõuna nädalamenüü 17.02 - 21.02.2020

vanus 16–19 ja enam

KJPG

Supipäeval lisaks kolm toorsalatit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste mahe veise hakklihaga	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Röstitud juurseller	50	28.99	0.82	1.64	3.50
Keedetud tatar	80	95.39	3.33	1.12	18.56
Keedetud tästerapasta	80	126.61	8.67	0.60	18.84
Hapukapsasalat porgandiga	30	13.01	0.31	0.51	1.84
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	100	31.37	1.28	1.22	7.13
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Puuvilja mahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Apelsin ja kõrvitsa snäkid	150	47.33	1.43	0.15	11.25
Kokku		826.98	32.41	25.13	121.03

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp maheda kartuliga	350	245.44	13.77	11.01	24.53
Kohupiimavaht	75	139.59	4.87	5.40	17.21
Mahlakissell	100	113.72	0.22	0.01	27.88
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		810.47	30.82	23.17	120.64

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92.10	12.34	4.52	0.55
Piimakaste	60	52.01	1.20	3.80	3.46
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25.02	0.47	1.57	2.79
Kartulipuder mahe kartuliga	80	109.77	2.33	3.78	17.03
Odrakruubilisand	80	108.05	2.24	3.31	18.23
Peedisalat valge redisega	30	15.33	0.42	0.65	2.06
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	100	39.60	2.08	0.33	8.50
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kakaojook kaneeliga	180	71.63	2.47	2.17	9.63
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		890.65	31.18	37.55	110.48

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga mahe karuliga	350	375.72	18.53	18.08	37.92
Vastlakukkel vahukoorega	60	193.20	3.61	8.94	24.06
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Banaan ja varsselleri snäkid	150	89.63	1.73	0.38	20.93
Kokku		849.36	29.42	30.17	117.56

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	300	477.25	25.54	10.64	69.03
Aurutatud herned	50	26.99	1.79	0.11	6.30
Porgandisalat jõhvikatega	30	21.99	0.26	1.48	2.32
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	100	22.30	1.20	0.18	4.38
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Arooniamorss	180	72.90	0.00	0.00	17.96
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Melon ja salatilehte snäkid	150	34.50	1.41	1.43	7.89
Kokku		886.46	35.71	24.22	136.25

Nädala keskmine:	852.78	31.91	28.05	121.19
10 päeva keskmine:	851.09	30.22	29.39	119.06

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.