

Koolilõuna nädalamenüü 10.02 - 14.02.2020

vanus 16-19 ja enam

XL menüü

Supipäeval lisaks kolm toorsalatid

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	200	243.10	11.73	13.88	18.02
Aurutatud oad	65	18.63	1.16	0.07	4.37
Keedetud pärl kuskuss	65	81.48	2.50	1.69	14.22
Keedetud täisterapasta	65	113.70	3.38	3.09	16.90
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Jääsalat, porgand, redis, hernes	100	33.98	2.08	0.28	6.95
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	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		1172.92	41.57	47.82	147.44

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanakarri	200	182.78	15.58	8.47	11.81
Keedetud riis, ahjukartulid ürdiga	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Jääkapsa - redisesalat	150	56.47	1.54	3.98	4.67
Maasikakissell	150	117.77	0.26	0.03	28.95
Toorjuustuvaht	30	103.16	1.38	8.20	5.36
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	52.65	0.98	0.60	10.80
Kokku		1200.07	41.14	34.13	181.76

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Heik tilli ja sidrunimahlaga	100	178.23	20.98	10.45	0.18
Valge kaste maitserohelisega	65	54.27	1.24	3.93	3.68
Aurutatud brokoli	65	19.96	1.99	0.22	3.48
Keedetud riis köögiviljadega	65	82.71	2.03	0.69	17.41
Kõrvitsa-kartulipuder mahe kartuliga	65	50.73	0.92	2.89	5.67
Kapsa-porgandi salat	50	27.69	0.60	1.15	4.34
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	44.52	1.76	1.29	9.65
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Soe kummeli - apelsini jook	180	29.63	0.20	0.02	7.23
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33.00	0.83	0.30	6.98
Kokku		1113.31	49.26	47.97	126.75

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	350	551.71	20.73	19.26	74.07
Kõrvitsasalat rosinatega	130	45.41	1.12	0.16	10.88
Õuna - odravaht	120	125.16	1.18	0.43	29.32
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		1211.74	40.90	31.14	193.64

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsahautis mahe veise hakklihaga	200	207.44	13.28	13.32	10.71
Küpsetatud kaalikapulgad	65	35.80	0.80	1.54	5.77
Keedetud mahe kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Valge redisesalat mustade läätsedega	50	41.82	2.35	1.12	3.67
Porgand, hapukapsas, tomat, peet	100	25.81	1.02	0.26	5.24
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Kamajook	180	140.30	6.42	4.36	19.37
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		1223.60	48.29	48.78	151.31

Nädala keskmine:	1184.33	44.23	41.97	160.18
10 päeva keskmine:	1216.01	45.43	44.66	160.43

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.