

Koolilõuna nädalamenüü 16.03 - 20.03.2020

vanus 16-19 ja enam

XL menüü

Supipäeval lisaks kolm toorsalatit

ESmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekaste mahe lihaseis hakklihast	200	238.20	15.15	10.89	20.90
Aurutatud oad	65	18.63	1.16	0.07	4.37
Keedetud spagetid	65	44.84	1.48	0.69	7.98
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Kaalikasalat jõhvikatega	65	22.52	0.57	0.23	5.40
Hiiinakapsas, kurk, porgand, peet	65	17.42	0.78	0.16	3.53
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		1079.85	41.32	40.32	142.18

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Saidafilee punases kastmes	200	173.95	24.49	5.36	7.53
Kartulipuder mahe kartuliga	100	137.21	2.91	4.72	21.29
Keedetud pärl kuskuss	100	125.36	3.84	2.598	21.87
Kapsasalat tilliga	130	59.16	1.42	3.51	6.85
Rabarberi-rukkivaht	100	143.52	1.38	0.37	34.26
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		1128.67	51.90	27.85	171.18

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	100	152.42	20.54	7.52	0.69
Koore - sinepikaste	100	116.67	1.24	10.21	5.20
Aurutatud brokoli	65	19.96	1.99	0.22	3.48
Keedetud kurkumiriis	65	88.58	1.76	0.74	18.66
Ahjukartulid ürtidega	65	84.14	1.85	1.78	15.68
Hapukapsa - peedisalat	65	35.34	0.78	1.43	4.89
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	65	24.38	1.35	0.21	5.23
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
Ouna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
Kokku		1161.91	49.03	49.72	133.02

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada	200	145.03	10.18	7.89	9.79
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Keedetud mahe kartul	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Vitamiinisalat	130	28.32	1.13	0.30	6.24
Kakao-kohupiimakreem	130	174.73	15.60	1.46	24.14
Aedmaasikamoos	25	45.25	0.10	0.00	11.25
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
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	95.93	1.73	0.38	22.28
Kokku		1151.15	50.29	21.94	190.23

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit sealihaga ja mahe kartuliga	350	303.98	16.30	14.88	29.03
Aurutatud hernes, mais	65	54.93	2.67	0.38	11.15
Kapsasalat värske kurgiga	65	28.82	0.69	1.75	3.22
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	65	20.39	0.83	0.80	4.63
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Apelsin ja lillkapsa snäkid	150	48.68	2.03	0.23	11.10
Kokku		1096.04	41.59	45.05	138.58

Nädala keskmine:	1123.52	46.83	36.98	155.04
10 päeva keskmine:	1156.97	45.09	40.14	158.09

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.