

Koolilõuna nädalamenüü 17.02 - 21.02.2020 vanus 16-19 ja enam
XL menüü Supipäeval lisaks kolm toorsalatit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste mahe veise hakklihaga	200	150.80	11.36	8.73	7.27
Rõstitud juurseller	65	37.69	1.06	2.13	4.55
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Keedetud täisterapasta	65	102.87	7.04	0.49	15.31
Hapukapsasalat porgandiga	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	100	31.37	1.28	1.22	7.13
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
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 kõrvitsa snäkid	150	47.33	1.43	0.15	11.25
Kokku		1130.95	44.25	41.64	148.63

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhe	100	131.23	19.42	5.90	0.05
Koorekaste tilliga	100	108.30	1.42	9.11	5.50
Keedetud riis, keedetud mahe kartul	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Kõrvitsa - kurgisalat	130	41.31	0.83	2.71	4.21
Kohupiimakreem	75	71.70	3.30	1.16	11.79
Mahlakissell	100	113.72	0.22	0.01	27.88
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		996.14	41.03	27.34	147.91

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunilihatükid ürtidega	100	153.50	20.56	7.53	0.92
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Ahjukõrvitsakuubikud	65	32.53	0.61	2.04	3.62
Kartulipuder mahe kartuliga	65	89.19	1.89	3.07	13.84
Odrakruubilisand	65	87.79	1.82	2.69	14.81
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
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	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Kakaojook kaneeliga	180	71.63	2.47	2.17	9.63
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		1225.34	51.60	52.60	140.06

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit sealihaga ja maheda kartuliga	350	338.34	21.21	16.33	29.26
Hapukurk	130	13.52	1.17	0.26	2.34
Vastlakukkel vahukoorega	60	193.20	3.61	8.94	24.06
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 varsselleri snäkid	150	89.63	1.73	0.38	20.93
Kokku		1063.17	44.08	36.60	142.16

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	350	556.79	29.79	12.41	80.53
Aurutatud herned	65	35.08	2.32	0.14	8.19
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	100	22.30	1.20	0.18	4.38
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Arooniamorss	180	72.90	0.00	0.00	17.96
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Melon ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		1362.20	53.73	43.87	194.27

Nädala keskmine:	1155.56	46.94	40.41	154.61
10 päeva keskmine:	1169.94	45.58	41.19	157.39

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.