

## Koolilõuna nädalamenüü 09.03 - 13.03.2020

### XL menüü

### Supipäeval lisaks kolm toorsalatit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaströoganov	200	280.36	16.09	19.40	11.11
Rõstitud punane peet ürtidega	65	39.51	1.25	0.81	6.84
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Keedetud bulgur	65	85.54	2.25	0.25	17.68
Kõrvitsa - kurgisalat	65	20.66	0.42	1.36	2.11
Jääsalat, porgand, redis, hernes	65	22.08	1.35	0.18	4.52
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
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		1238.59	44.42	50.51	154.31

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kalkuni - juustukaste	200	195.44	13.61	10.59	12.03
Keedetud tatar, keedetud mahe kartul	200	238.46	8.33	2.80	46.41
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	130	46.75	1.80	2.93	3.94
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
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
Ploomi ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		1090.86	41.87	34.96	156.54

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	100	198.66	18.86	13.83	0.15
Valge kaste maitserohelisega	65	54.27	1.24	3.93	3.68
Küpsetatud kaalikapulgad	65	35.80	0.80	1.54	5.77
Keedetud mahe kartul	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud riis köögiviljadega	65	82.71	2.03	0.69	17.41
Porgandi - lillkapsasalat	65	43.86	0.68	2.83	4.76
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	65	28.94	1.14	0.84	6.27
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
Õuna ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		1166.21	46.17	51.29	135.58

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maksastrooganov	200	165.80	8.73	9.82	11.12
Keedetud tatar, keedetud makaronid	200	238.46	8.33	2.80	46.41
Kõrvitsa - õunasalat	130	60.37	0.83	1.56	11.88
Karamellkissell	150	264.57	2.34	1.88	58.97
Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
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
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		1214.91	37.88	27.25	207.23

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuskuss kana ja köögiviljadega	350	517.37	23.51	21.88	58.83
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värskel tilliga	65	23.66	1.38	0.71	3.96
Valge redise - hapukoososalat	65	28.94	0.85	2.01	2.35
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	65	20.96	0.80	0.16	4.52
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		1241.55	46.43	52.47	152.08

Nädala keskmine:	1190.42	43.35	43.29	161.15
10 päeva keskmine:	1209.26	44.00	43.68	163.87

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.