

Koolilõuna nädalamenüü 02.03 - 06.03.2020

XL menüü

Supipäeval lisaks kplm toorsalatit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	200	211.62	16.15	11.48	11.33
Aurutatud porgand, hernes	65	33.77	2.02	0.26	6.92
Keedetud makaronid	65	103.79	2.70	1.91	18.59
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Jääkapsasalat tilliga	65	31.11	0.74	2.41	2.03
Peet, porgand, porru, paprika	65	21.17	0.93	0.20	4.44
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 lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		1132.16	45.04	44.89	141.49

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Punase kapsa - sealihahautis	200	179.96	10.29	10.60	12.24
Keedetud riis, keedetud mahe kartul	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Kaalikasalat apelsinidega	150	109.12	1.59	6.34	13.31
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186.11	5.58	4.71	31.31
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 porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		1219.89	40.15	35.25	189.86

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss mahe veiselihast köögiviljadega	100	159.23	15.07	6.41	10.73
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Aurutatud brokoli	65	19.96	1.99	0.22	3.48
Kartulipuder mahe kartuliga	65	89.19	1.89	3.07	13.84
Keedetud bulgur	65	85.54	2.25	0.25	17.68
Porgandi ja kaalikasalat	65	22.65	0.65	0.23	5.30
Peet, hapukapsas, tomat, oad	65	18.02	0.83	0.12	3.69
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
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		1167.16	44.65	44.02	151.47

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli-lõheahjuroog	350	405.46	21.60	18.07	40.52
Koorekaste tilliga	100	108.30	1.42	9.11	5.50
Valge redise - kurgisalat	130	17.91	1.11	0.14	3.88
Jogurtitarretis mangotükkidega	150	215.37	5.07	7.13	32.18
Marja toormoos	30	19.44	0.16	0.02	4.51
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		1245.22	47.37	45.37	163.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipilaff	350	613.64	24.04	20.75	83.55
Ahjukõrvitsakuubikud	65	32.53	0.61	2.04	3.62
Peedisalat jogurtiga	65	28.54	1.14	0.28	5.36
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	65	26.49	1.01	0.26	5.48
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Roheline tee	180	29.16	0.00	0.00	7.19
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 redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		1376.01	46.07	50.82	186.26

Nädala keskmine:	1228.09	44.65	44.07	166.59
10 päeva keskmine:				

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.