

Koolilõuna nädalamenüü 07.01-11.01.2019

Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanapasta minitomatitega	250	312.09	17.92	12.81	31.06
Peedi - kurgi salat	100	80.61	1.40	5.18	7.38
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		708.72	26.96	24.28	96.77

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp veiselihaga	250	152.15	9.60	5.93	15.67
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Kakaokissell	150	188.40	5.10	4.32	31.46
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		662.80	22.28	19.20	101.81

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	150	176.44	8.93	12.46	7.80
Keedetud mahe toortatar	150	186.62	5.78	2.30	35.34
Porgandi - valge redisesalat	100	73.94	0.96	5.24	6.87
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Kamajook	150	109.67	5.15	3.54	14.70
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		718.38	26.21	26.02	97.76

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	250	247.46	11.91	14.20	17.97
Vaniilje-kooretarretis	130	187.79	5.75	8.06	22.96
Vaarika - mustsõstra toormoos	30	45.89	0.22	0.09	11.41
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		681.45	23.45	25.01	92.16

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	50	99.03	9.42	6.89	0.01
Piimakaste basiilikuga	50	57.09	1.77	3.80	4.17
Kartulipuder	150	188.87	4.63	4.02	34.43
Kapsasalat punase redisega	100	60.81	1.34	3.24	7.75
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Must tee sidruniga	150	0.47	0.02	0.01	0.11
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		719.76	28.34	25.34	99.08

Nädala keskmine:	698.22	25.45	23.97	97.52
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@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.