

## KOOLILÕUNA MENÜÜ 08.02 – 12.02.2021

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune hakklihakaste	150	113,10	8,52	6,55	5,45
Aurutatud rohelistes herned	60	42,12	3,12	0,24	8,16
Ahjukartulid ürtidega	60	77,66	1,71	1,64	14,47
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Punasekapsasalat	60	41,53	0,97	2,82	3,73
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20,39	1,25	0,17	4,17
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Õunamahla jook	180	69,12	0,13	0,13	16,85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231,80	6,89	3,34	41,73
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
<b>Kokku</b>		<b>833,76</b>	<b>27,42</b>	<b>27,53</b>	<b>123,85</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkuni - aedviljasupp	300	216,97	11,12	13,34	14,48
Maasikakissell	75	58,88	0,13	0,02	14,48
Kohupiimavaht	75	139,59	4,87	5,40	17,21
Pria piimatooted	150	78,60	4,74	3,75	6,63
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275,26	8,18	3,96	49,55
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
<b>Kokku</b>		<b>817,75</b>	<b>29,56</b>	<b>26,89</b>	<b>114,28</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Heik tilli ja sidrunimahlaga	60	106,94	12,59	6,27	0,11
Valge kaste maitserohelisega	100	83,48	1,90	6,04	5,67
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30,02	0,57	1,89	3,34
Keedetud riis köögiviljadega	60	76,35	1,87	0,64	16,07
Kartulipuder	60	82,33	1,75	2,83	12,77
Kapsa-porgandi salat	60	33,22	0,72	1,39	5,21
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26,71	1,06	0,78	5,79
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Kummeli tee	180	21,87	0,00	0,00	5,39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275,26	8,18	3,96	49,55
Pirn ja kurgi snäkid	150	39,38	0,75	0,38	9,53
<b>Kokku</b>		<b>831,19</b>	<b>30,57</b>	<b>29,38</b>	<b>114,91</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune seljanka	300	347,35	15,15	15,25	38,41
Hapukoor, R 20 %	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Õuna - odra vaht	100	125,16	1,18	0,43	29,32
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246,29	7,32	3,54	44,34
Melon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
<b>Kokku</b>		<b>805,13</b>	<b>25,41</b>	<b>23,60</b>	<b>123,21</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanapasta	300	477,25	25,54	10,64	69,03
Aurutatud brokoli	60	18,42	1,84	0,20	3,21
Peedisalat õliga	60	37,69	1,01	1,33	5,48
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	60	15,24	0,68	0,14	3,26
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Maitsevesi	150	2,86	0,10	0,14	0,71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144,88	4,31	2,08	26,08
Mandariin ja redise snäkid	150	34,73	1,28	0,15	7,95
<b>Kokku</b>		<b>842,96</b>	<b>36,03</b>	<b>25,96</b>	<b>117,67</b>

Nädala keskmine:	826,16	29,80	26,67	118,78
10 päeva keskmine:	820,53	29,06	26,70	117,95

## ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 08.02 – 11.02.2021

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Karrine kanakaste	180
Keedetud tatar	200
Toorsalat	50
Mahlajook, piim	
Leivatoode	

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Orsoto köögiviljadega	300
Toorsalat	50
Mahlajook, piim	
Leivatoode	

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Kodune sealihakaste	180
Keedetud riis	200
Toorsalat	50
Mahlajook, piim	
Leivatoode	

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Kartuliroog hakklihaga	300
Toorsalat	50
Mahlajook, piim	
Leivatoode	

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [madli.martverk@balticrest.com](mailto:madli.martverk@balticrest.com)

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.