

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 17.09 – 21.09.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karrikastmes	160	256,27	13,60	16,14	14,90
Aurutatud köögiviljad	60	18,49	1,53	0,14	3,72
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Keedetud riis	60	77,63	1,51	0,65	16,38
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	30,39	0,57	2,11	2,57
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16,60	0,69	0,15	3,34
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Kummeli-apelsin tee	200	24,30	0,00	0,00	5,99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Rehe rukkivormileib	10	22,00	0,50	0,10	4,57
Südamesepik	40	110,40	3,76	0,80	22,00
Õnne sepik	10	23,10	0,79	0,25	4,40
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		811,52	28,31	26,13	119,56

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsaborš veiselihaga	300	235,25	14,62	8,79	25,02
Hapukoor, R 10%	10	11,90	0,30	1,00	0,42
Astelpaju-mannakreem	150	323,85	4,45	14,29	45,02
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15,65	0,46	0,51	2,32
Jassi seemneleib	10	31,00	1,10	1,43	3,08
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Südamesepik	40	110,40	3,76	0,80	22,00
Rukkisepik	10	26,00	0,89	2,80	4,66
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43,28	1,13	0,45	10,65
Kokku		821,03	27,69	30,15	117,95

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	180	257,06	9,43	19,93	10,71
Aurutatud rohelised oad	60	19,66	1,22	0,07	4,61
Keedetud sarvekesed	60	100,54	2,51	2,23	17,18
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Peedisalat valge redisega	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	50	12,54	0,50	0,13	2,55
Kastmevalik salatitele	2	11,26	0,02	1,21	0,09
Puuvilja mahlajook	200	51,84	0,39	0,00	12,57
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Must seemneleib	5	15,65	0,46	0,51	2,32
Kodu rukkileib	5	11,85	0,50	0,04	2,39
Kodukandi rukkileib	10	22,00	0,74	0,15	4,09
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
Kokku		840,40	27,81	30,08	117,94

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	217,16	8,56	13,46	16,58
Röstitud sepikukuubikud	40	173,88	5,92	1,26	34,65
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28,70	1,22	2,28	1,03
Õli - basiilikukaste	5	41,37	0,03	4,51	0,36
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167,95	6,17	5,26	23,82
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Rehe rukkivormileib	10	22,00	0,50	0,10	4,57
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Tume kukkel	10	26,20	0,95	0,18	5,21
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		861,34	28,82	29,08	123,53

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljavorm	300	324,91	18,60	19,15	21,21
Valge kaste maitserohelisega	75	84,79	1,99	6,36	5,16
Vitamiinisalat	50	10,89	0,44	0,12	2,40
Peet, mais, hernes, porru	50	28,92	1,32	0,19	5,83
Kastmevalik salatitele	3	16,88	0,03	1,82	0,14
Õunamahlajook	200	76,80	0,14	0,14	18,72
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Kodu rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Must leib	10	24,40	0,66	0,10	5,22
Südamesepik	40	110,40	3,76	0,80	22,00
Õnne sepik	10	23,10	0,79	0,25	4,40
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		858,10	32,67	30,70	117,48

Nädala keskmine:	838,48	29,06	29,23	119,29
10 päeva keskmine:	840,99	28,84	28,79	121,03

XL LÕUNA NÄDALAMENÜÜ 17.09 – 21.09.2018

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli- ja lillkapsavorm sealihaga	300	388,94	12,17	17,67	36,90
Külm jogurtikaste ürtidega	60	52,90	1,89	3,51	3,55
Punase kapsa - paprikasalat	150	69,09	2,41	3,30	8,92
Astelpaju-mannakreem	130	280,67	3,86	12,38	39,01
Pria piim, R 2.5 %	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	5	15,65	0,46	0,51	2,32
Jassi seemneleib	10	31,00	1,10	1,43	3,08
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Südamesepik	40	110,40	3,76	0,80	22,00
Rukkisepik	10	26,00	0,89	2,80	4,66
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43,28	1,13	0,45	10,65
Kokku		1174,13	36,15	49,18	147,87

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanalihaguljašš	200	210,17	18,90	11,32	8,42
Keedetud riis	200	258,76	5,04	2,17	54,60
Hiina kapsa-apelsinialat seemnetega	150	91,45	3,52	4,05	11,23
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167,95	6,17	5,26	23,82
Pria piim, R 2.5 %	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Rehe rukkivormileib	10	22,00	0,50	0,10	4,57
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Tume kukkel	10	26,20	0,95	0,18	5,21
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		1093,10	48,05	31,36	157,17

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

11.09 – 13.09.2018

Esmaspäev	Kogus, g
Frikadellisupp nuudlitega	300
Leib, sepik	
Banaan	1 tk
Teisipäev	Kogus, g
Heeringa-kodujuustukaste	150
Keedetud kartulid	200
Toorsalat	50
Leib, sepik	
Tee, piim	
Kolmapäev	Kogus, g
Kanalihaga ühepajatoit	150
Keedetud kartulid	200
Toorsalat	50
Leib, sepik	
Tee, piim	
	Kokku
Neljapäev	Kogus, g
Seaguljašš	150
Makaronid	200
Toorsalat	50
Leib, sepik	
Tee, piim	

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.