

Koolilõuna nädalamenüü 25.01 - 29.01.2021

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanakaste ürtidega	150	124.35	6.55	7.37	8.34
Keedetud riis	150	239.51	6.24	4.41	42.90
Kapsasalat	100	101.67	1.26	7.43	8.89
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Õuna snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		748.21	20.83	22.26	117.46

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	280.62	9.86	18.08	20.96
Marjane sepikuvorm	150	229.52	9.53	11.82	21.46
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	40	115.90	3.45	1.67	20.87
Kaalika snäkid	150	100.95	1.65	0.45	23.70
Kokku		726.99	24.48	32.02	86.99

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	50	78.57	8.89	3.91	1.93
Kartulipuder	100	108.19	1.41	9.11	5.47
Peedisalat	100	71.52	1.10	4.74	6.36
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Pirni snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		660.57	22.63	22.14	93.90

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selge kalasupp	250	180.81	9.27	11.12	12.07
Mahlatarretis	150	164.78	3.63	0.00	37.15
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	55	159.36	4.74	2.29	28.69
Porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		709.68	23.78	24.73	99.13

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pasta kalkuniliha ja köögiviljadega	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Valge redise salat maitserohelisega	100	66.06	1.07	5.64	3.70
Piparmünditee	150	35.73	0.25	0.09	9.05
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Arbuusi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		617.79	22.62	16.57	97.23

Nädala keskmine:	692.65	22.87	23.54	98.94
10 päeva keskmine:	680.37	23.90	22.52	97.11

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja