

Koolilõuna nädalamenüü 05.10 - 09.10.2020

Kristel Aaslaid nädal

Möldre haridusmaja

Esmaspäev	Kristel Aaslaid praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	<i>Chilli con carne veisehakklihaga</i>	150	140.47	11.12	7.83	6.02
	Spagetid	50	64.69	1.26	0.54	13.65
	Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
	Porgand	50	16.99	1.04	0.14	3.48
	Maitsevesi	150	57.60	0.11	0.11	14.04
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
	Pria puuvili ja köögivilid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
	Kokku		674.75	23.83	23.65	97.36

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
	Kalaseljanka	250	177.41	8.77	11.89	10.31
	Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
	Marjamoos	20	11.69	0.07	0.13	2.85
	Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
	Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
	Pria puuvili ja köögivilid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
	Kokku		665.89	22.71	22.12	95.40

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
	Sealiha koore - sinepikaste	150	81.68	10.06	4.51	0.30
	Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64
	Keedetud bulgur	50	65.80	1.73	0.19	13.60
	Kapsa-porgandi salat	50	27.69	0.60	1.15	4.34
	Peet	50	22.26	0.88	0.65	4.83
	Maitsevesi	150	30.77	0.17	0.02	7.52
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
	Pria puuvili ja juurvili	150	39.90	0.98	0.53	8.63
	Kokku		700.49	24.96	27.56	91.20

Neljapäev	Kristel Aaslaid supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	<i>Läätsesupp kanaga</i>	250	286.48	14.82	16.74	21.43
	Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
	Pria puuvili ja köögivilid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
	Kokku		734.31	27.60	27.06	97.76

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
	Riisi-karri-kalkuni värviline supertoit	250	294.08	14.34	9.55	36.53
	Hiiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
	Peet	50	13.86	0.64	0.09	2.84
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
	Pria puuvili ja köögivilid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
	Kokku		662.26	24.12	23.76	89.51

Nädala keskmine:	687.54	24.64	24.83	94.24
10 päeva keskmine:	685.75	24.89	23.91	95.24

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. Menüüs võib esineda muudatusi

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.