

Koolilõuna nädalamenüü 02.11 - 06.11.2020

Möldre maja

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	150	182.33	8.80	10.41	13.51
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	87.46	2.60	2.38	13.00
Peet,porgand	50	30.12	0.80	1.10	4.31
Kõrvitsasalat	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pria puuvili,köögivili	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		656.19	22.70	23.08	90.85

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärase frikadellisupp	250	201.99	10.96	11.47	14.70
Kuldne kõrvitsakreem	150	238.81	5.28	10.63	31.10
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pria puuvili,köögivili	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		714.40	26.52	28.35	90.19

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	42.89	9.73	0.31	0.15
Koorekaste tilliga	100	108.30	1.42	9.11	5.50
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Porgand,hiinakapsas	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pria puuvili,köögivili	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		666.04	24.13	21.18	97.20

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	268.37	13.24	12.91	27.09
Leivavaht vahukoorega	150	255.22	5.62	12.94	28.88
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Pria puuvili,köögivili	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		743.39	24.49	28.02	100.66

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana -penneroog köögiviljadega	250	258.60	16.08	10.86	24.55
Kõrvits, kaalikas	50	35.63	0.42	1.10	6.50
Valge peakapsas	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		689.22	27.16	22.81	96.72

Nädala keskmine:	693.85	25.00	24.69	95.12
10 päeva keskmine:	685.61	24.64	23.50	96.29

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.