

## Koolilõuna nädalamenüü 09-13.11.2020

### Möldre maja

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kurzeme strooganov	150	162.38	8.99	10.56	8.40
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Jääsalat,tomat	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pria puuvili,köögivili	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		694.43	22.76	23.98	100.38

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tomatine veisehakklihasupp kartuli ja riisiga	250	238.47	12.85	8.89	27.45
Puuviljakissell	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatoode	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pria puuvili,köögivili	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		689.61	24.90	23.36	97.33

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkunilihatükid ürtidega	50	76.75	10.28	3.76	0.46
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgand,lillkapsas	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Peet	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pria puuvili,köögivili	150	43.43	1.20	0.38	9.60
Kokku		683.24	25.16	23.00	97.42

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lõhe - kartulisupp	250	206.33	8.91	14.59	10.76
Piimakissell marjamoosiga	120	289.27	7.17	3.14	58.72
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Pria puuvili,köögivili	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		707.79	24.58	23.14	102.53

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	369.55	14.79	15.63	42.02
Valge redise - hapukooresalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Peet	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		680.89	24.23	25.45	91.62

Nädala keskmine:	691.19	24.33	23.78	97.86
10 päeva keskmine:	692.52	24.66	24.24	96.49

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.