

Koolilõuna nädalamenüü 12.10 - 16.10.2020

Ingeri nädal

Möldre maja

Esmaspäev	Ingeri praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana Tikka Masala		150	200.45	12.34	13.29	6.58
Keedetud riis		50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kuskuss		50	62.68	1.92	1.30	10.94
Porgandisalat		50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiinakapsas		50	11.15	0.60	0.09	2.19
Maitsevesi		150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250					
Leivatoodete valik		55	161.46	4.70	2.35	29.33
Pria puuvili, köögivili		150	46.58	1.35	0.42	10.88
Kokku			695.48	25.42	24.79	93.54

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš kalkunilihaga	250	223.05	13.35	12.90	14.09
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mannavaht	150	186.16	2.52	0.66	43.87
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pria puuvili, köögivili	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		680.54	25.23	21.54	99.91

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Latika hakklihavorm	50	78.57	8.89	3.91	1.93
Külm hapukoorekaste peterselliga	100	108.19	1.41	9.11	5.47
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartul	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Kapsasalat paprikaga	50	12.33	0.55	0.10	2.77
Peet	50	22.94	0.97	0.20	4.61
Maitsevesi	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pria puuvili, köögivili	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		696.67	24.47	23.04	101.48

Neljapäev	Ingeri supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp sealihaga		250	179.55	9.35	10.11	14.09
Õunakissell		150	141.00	3.60	0.00	30.86
Vahukoor		20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted		150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik		50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pria puuvili, köögivili		150	43.43	1.20	0.38	9.60
Kokku			703.76	25.02	23.69	98.10

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kapsa - veisehakklihahautis	150	155.58	9.96	9.99	8.03
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Peedisalat	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Porgand	50	19.18	0.99	0.16	4.04
Maitsevesi	150	34.91	0.15	0.26	8.54
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pria puuvili, köögivili	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		668.50	22.23	23.61	95.78

Nädala keskmine:	688.99	24.47	23.33	97.76
10 päeva keskmine:	688.26	24.56	24.08	96.00

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.