

## Koolilõuna nädalamenüü 16.11 - 20.11.2020

### Möldre maja

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekaste	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Keedetud spagetid	50	34.49	1.14	0.53	6.14
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandisalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiiinakapsasalat, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pria puuvili, köögivili	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		674.19	24.83	22.25	96.85

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250	215.53	11.17	14.61	11.41
Mahlane kamavaht	100	139.81	2.64	0.51	31.64
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pria puuvili, köögivili	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		684.53	26.01	21.90	97.44

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid	50	81.68	10.06	4.51	0.30
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgand	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Pria puuvili, köögivili	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		669.32	25.48	22.37	97.25

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana- köögiviljasupp	250	177.85	9.65	9.03	15.79
Kakao-kohupiimakreem	100	137.67	12.63	1.14	18.71
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pria puuvili, köögivili	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		660.48	29.99	13.69	104.82

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	250	317.25	15.05	9.94	42.10
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47
Peet	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Pria puuvili, köögivili	150	53.18	0.90	0.50	12.90
Kokku		658.75	23.22	22.62	95.07

Nädala keskmine:	669.45	25.90	20.57	98.29
10 päeva keskmine:	680.32	25.11	22.17	98.07

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto: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.