

## Koolilõuna nädalamenüü 18-22.01.2021

### Möldre maja

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Porgand	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Pria puuvili ja köögivilid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		685.24	23.74	23.91	96.13

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuli - frikadellisupp	250	265.54	18.16	13.29	18.48
Marja- manna vaht	100	127.09	1.30	0.23	30.34
Pria piimatooded	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja kaalika snäkid	150	100.95	1.65	0.45	23.70
Kokku		689.60	29.27	19.43	100.48

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	187.17	16.72	12.48	2.37
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud bulgur	50	65.80	1.73	0.19	13.60
Peet	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Pria puuvili ja köögivilid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		657.77	28.08	25.20	83.09

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalaseljanka	250	168.42	9.16	6.05	19.56
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Leiva -õunakreem	150	238.81	5.28	10.63	31.10
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pria puuvili ja köögivilid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		682.27	21.60	23.83	96.62

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanarisoto	250	296.19	13.57	10.65	37.08
Valge redise - hapukooresalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Peet	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Pria puuvili ja köögivilid	150	39.30	1.73	0.23	8.78
Kokku		711.39	25.74	24.17	100.00

Nädala keskmine:	685.25	25.69	23.31	95.26
10 päeva keskmine:	687.80	25.06	23.94	95.28

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.