

Koolilõuna nädalamenüü 25.01 - 29.01.2021

Möldre maja

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maksastrooganov	150	124.35	6.55	7.37	8.34
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Porgandisalat	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Peet	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Pria puuvili ja köögivili	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		695.79	20.69	20.27	110.25

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp valgete ubadega	250	280.62	9.86	18.08	20.96
Kakaokissell	150	229.52	9.53	11.82	21.46
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	40	115.90	3.45	1.67	20.87
Pria puuvili ja köögivili	150	100.95	1.65	0.45	23.70
Kokku		726.99	24.48	32.02	86.99

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Latika hakklihavorm (kanalihaga)	50	78.57	8.89	3.91	1.93
Koorekaste peterselliga	100	108.19	1.41	9.11	5.47
Keedetud riis	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hapukapsasalat	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Porgandisalat	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Pria puuvili ja köögivili	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		684.80	24.75	23.89	94.46

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	250	180.81	9.27	11.12	12.07
Ploomikissell	150	164.78	3.63	0.00	37.15
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	55	159.36	4.74	2.29	28.69
Pria puuvili ja köögivili	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		709.68	23.78	24.73	99.13

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Valge redise salat	50	18.96	0.51	1.31	1.73
Peet	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Pria puuvili ja köögivili	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		666.78	23.38	22.48	95.24

Nädala keskmine:	696.81	23.41	24.68	97.21
10 päeva keskmine:	691.03	24.55	23.99	96.24

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.