

Koolilõuna nädalamenüü 07-11.12.2020

Möldre maja

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Sealihaguljašš | 150 | 192.33 | 8.66 | 11.62 | 13.51 |
| Keedetud makaronid | 50 | 79.84 | 2.08 | 1.47 | 14.30 |
| Keedetud tatar | 50 | 59.62 | 2.08 | 0.70 | 11.60 |
| Porgandisalat | 50 | 17.71 | 0.61 | 0.30 | 3.67 |
| Hiinakapsas | 50 | 11.15 | 0.60 | 0.09 | 2.19 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik | 50 | 146.78 | 4.27 | 2.14 | 26.66 |
| Pria puuvili ja köögivili | 150 | 39.30 | 1.73 | 0.23 | 8.78 |
| Kokku | | 664.07 | 22.79 | 24.96 | 89.59 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kana - nuudlisupp | 250 | 300.89 | 11.83 | 18.33 | 23.31 |
| Jõhvika-mannavaht | 100 | 99.90 | 1.08 | 0.22 | 23.48 |
| Pria piimatooted | 150 | 78.60 | 4.74 | 3.75 | 6.63 |
| Leivatoodete valik | 65 | 190.82 | 5.55 | 2.78 | 34.66 |
| Pria puuvili ja köögivili | 150 | 37.95 | 0.60 | 0.35 | 9.00 |
| Kokku | | 708.15 | 23.81 | 25.42 | 97.08 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Hautatud kalkunilihatükid | 50 | 76.21 | 10.27 | 3.76 | 0.35 |
| Koore - sinepikaste | 100 | 116.67 | 1.24 | 10.21 | 5.20 |
| Kartulipuder | 50 | 68.61 | 1.46 | 2.36 | 10.64 |
| Keedetud kurkumiriis | 50 | 68.14 | 1.35 | 0.57 | 14.35 |
| Hapukapsasalat | 50 | 21.69 | 0.52 | 0.86 | 3.06 |
| Kaalikasalat | 50 | 16.95 | 0.50 | 0.20 | 3.81 |
| Maitsevesi | 150 | 2.86 | 0.10 | 0.14 | 0.71 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik | 70 | 205.49 | 5.98 | 2.99 | 37.32 |
| Pria puuvili ja köögivili | 150 | 45.90 | 1.26 | 1.66 | 11.19 |
| Kokku | | 704.11 | 25.42 | 28.16 | 93.45 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kala rassolnik | 250 | 160.54 | 6.20 | 10.03 | 12.38 |
| Kakaopuding | 150 | 202.66 | 4.45 | 3.79 | 36.82 |
| Marja toormoos | 10 | 9.47 | 0.06 | 0.03 | 2.32 |
| Leivatoodete valik | 60 | 176.14 | 5.13 | 2.57 | 31.99 |
| Pria puuvili ja köögivili | 150 | 103.28 | 1.65 | 0.53 | 24.00 |
| Kokku | | 652.08 | 17.48 | 16.94 | 107.51 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-----------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Köögivilja - tatarroog hakklihaga | 250 | 270.95 | 16.26 | 4.69 | 42.82 |
| Peedisalat | 50 | 25.55 | 0.70 | 1.08 | 3.44 |
| Porgandisalat | 50 | 19.80 | 1.04 | 0.16 | 4.25 |
| Külm jogurtikaste | 10 | 56.28 | 0.10 | 6.06 | 0.47 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik | 50 | 146.78 | 4.27 | 2.14 | 26.66 |
| Õun ja paprika snäkid | 150 | 46.28 | 0.75 | 0.35 | 11.40 |
| Pria puuvili ja köögivili | Kokku | 645.08 | 25.50 | 16.79 | 102.47 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 674.70 | 23.00 | 22.45 | 98.02 |
| 10 päeva keskmine: | 675.97 | 24.33 | 21.95 | 97.79 |

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.