

## Koolilõuna nädalamenüü 30.11 - 04.12.2020

### Möldre maja

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Peedisalat	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Porgand	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Maitsevesi	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Pria puuvili ja köögivilid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		645.39	21.82	20.82	96.41

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkuni - kartulisupp	250	157.04	14.04	6.71	10.70
Leivavaht	100	197.58	3.10	0.33	45.34
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pria puuvili ja köögivilid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		640.03	27.98	13.50	101.55

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjulõhefileetükid	50	116.74	11.14	8.02	0.27
Külm jogurtikaste	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Porgandisalat	50	37.38	0.53	2.15	4.57
Peet	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pria puuvili ja köögivilid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		712.04	26.57	26.84	95.46

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hapukapsaborš sealihaga	250	246.84	12.58	14.16	17.61
Kirsi - jogurtidessert	150	155.90	6.15	3.06	25.73
Marjakaste	30	37.45	0.13	0.01	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pria puuvili ja köögivilid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		661.85	25.18	20.17	94.76

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanapilaff	250	362.94	16.13	13.25	44.82
Hiiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Peet	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pria puuvili ja köögivilid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		726.90	26.77	25.87	99.67

Nädala keskmine:	677.24	25.66	21.44	97.57
10 päeva keskmine:	681.95	25.22	22.70	96.59

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.