

Koolilõuna nädalamenüü 29.01-02.02.2018

Südalinna kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	204.45	17.19	11.06	9.41
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Porgandisalat pirniga	40	14.92	0.30	0.15	3.56
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	40	15.24	0.57	0.91	1.37
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		714.44	29.27	17.98	111.23

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik veiselihaga	250	249.51	11.65	14.84	18.59
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Puuviljasalat	150	98.01	1.01	0.38	22.89
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Valge redis	100	15.70	1.00	0.10	3.50
Kokku		710.18	21.54	34.22	81.42

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögilijad sealihaga leemes	150	157.04	2.26	9.49	7.76
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedi - küüslaugusalat	80	51.56	1.29	1.76	7.72
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		657.32	15.92	17.20	104.27

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kukesupp seesamiseemnetega	250	313.80	15.71	15.75	28.73
Maasikakissell	120	83.34	0.21	0.03	20.51
Kohupiim	50	48.88	3.49	1.06	5.53
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske kapsas	100	23.90	1.10	0.20	5.40
Kokku		670.11	27.07	21.44	93.78

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha magushapus kastmes	150	192.88	17.65	6.66	13.74
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Värviline punasekapsasalat	40	20.51	0.52	1.10	2.56
Kaalika-jõhvikasalat	40	22.50	0.35	1.32	2.83
Tee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Apelsin ja õun	100	41.70	0.65	0.23	10.05
Kokku		692.02	31.16	16.77	104.90

Nädala keskmine:	688.81	24.99	21.52	99.12
10 päeva keskmine:	686.88	24.48	21.23	99.36

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.