

Koolilõuna nädalamenüü 05.02-09.02.2018

Südalinna kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihagulašš	150	192.33	2.45	11.62	13.51
Keedetud täisterapasta	75	108.17	3.41	2.37	17.06
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahla	40	23.92	0.36	1.68	2.23
Valge redise ja porru salat hapukoorega	40	17.06	0.56	1.13	1.48
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		662.93	16.15	20.70	98.51

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	250	237.74	10.00	15.96	14.40
Kakao - jogurtidessert	130	142.90	7.15	3.99	18.90
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		656.54	25.73	24.02	85.76

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kartuli vormiroog	250	375.48	27.59	17.82	27.08
Kaalika-lillkapsa-paparikasalat	40	17.10	0.45	0.51	3.20
Peedisalat apelsinidega hispaaniapäraselt	40	36.04	0.59	2.08	3.90
Sidruni-laimi jäätee	150	32.70	0.11	0.04	8.01
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		666.82	34.62	23.39	81.93

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp sealihaga	250	180.46	11.83	8.39	14.95
Kuivatatud puuviljadest kissell	120	172.21	1.27	0.23	41.79
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Paprika ja kaalikas	100	29.40	1.05	0.25	6.85
Kokku		741.23	24.45	26.27	104.11

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-koorekaste	150	239.20	11.88	17.60	9.04
Ahjujuurvili	75	123.57	1.52	7.70	13.05
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Rohelised herned	40	33.70	2.50	0.19	6.53
Porgandi - porrulaugusalat	40	20.18	0.44	0.95	2.93
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		863.03	28.89	34.18	113.74

Nädala keskmine:	718.11	25.97	25.71	96.81
10 päeva keskmine:	703.46	25.48	23.62	97.97

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti

aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.