Koolilõuna nädalamenüü 12.02-16.02.2018
Südalinna kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	241.65	9.62	18.52	9.57
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hapukapsasalat porgandiga	40	19.12	0.42	0.88	2.45
Peedisalat	40	17.20	0.64	0.08	3.48
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
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
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	667.03	21.56	23.44	94.82

Teisipäev - VASTLAPÄEV	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp suitsulihaga	250	188.57	6.12	6.64	24.99
Vastlakukkel vahukoorega	80	257.60	4.81	11.92	32.08
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	656.92	18.10	21.58	97.00

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	122.72	13.17	7.85	0.01
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Kuskuss keedetud	75	141.25	4.80	1.50	27.34
Hiinakapsasalat tilliga	40	17.08	0.65	1.12	1.32
Porgandi - valge redisesalat	40	27.15	0.38	2.09	2.15
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	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	15	41.40	1.41	0.30	8.25
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	712.16	28.92	21.36	104.00

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	202.77	13.02	10.19	15.80
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Värske õli-basiiliku kaste	5	35.80	0.04	4.01	0.07
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kirsi-jogurtitarretis	130	156.25	4.80	4.38	24.32
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Maisigaletid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
	Kokku	681.60	27.73	23.51	92.21

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	150	194.26	11.74	11.44	11.61
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Kapsa - peedisalat õuntega	40	45.60	0.41	3.69	3.22
Kaalika selleri - õunasalat	40	14.23	0.34	0.12	3.42
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
Õun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
	Kokku	658.73	22.20	18.96	102.88

Nädala keskmine:	675.29	23.70	21.77	98.18
10 päeva keskmine:	687.03	24.27	22.89	97.86

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.

Kool Koolisöökla juhataja