

Koolilõuna nädalamenüü 06.11-10.11.2017

Südalinna kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	182.74	11.41	11.90	7.98
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	40	15.24	0.57	0.91	1.37
Peedisalat õliga	40	35.72	0.67	2.08	3.65
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	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
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
Kokku		649.62	24.77	19.26	96.88
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	215.72	8.11	13.81	15.84
Kohupiimavaht kakaoga	120	162.89	18.69	1.77	17.10
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted	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
Värskel lillkapsas	100	21.80	1.60	0.20	4.60
Kokku		609.61	34.08	18.35	78.38
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapilaff	250	428.59	13.31	17.80	53.88
Kaalikasalat apelsinidega	40	29.10	0.42	1.69	3.55
Kapsa - õunasalat hapukoorega	40	21.71	0.53	1.29	2.35
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted	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		715.28	20.14	23.72	107.00
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuldne kalasupp	250	177.78	8.67	10.53	12.89
Sepiku - õunavorm	80	269.25	4.80	9.55	41.12
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted	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
Värskel porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		698.93	23.16	25.57	96.35
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	80/50	278.82	16.81	22.69	2.51
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Kuskuss keedetud	75	141.25	4.80	1.50	27.34
Hautatud kodune hapukapsas	80	68.92	1.09	3.41	8.65
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
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		788.76	29.50	30.09	102.90

Nädala keskmine:	692.44	26.33	23.40	96.30
10 päeva keskmine:	675.81	23.83	22.62	95.94

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.