

## Koolilõuna nädalamenüü 05.11-09.11.2018

### Sakala Eragümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanapasta	250	312.09	17.92	12.81	31.06
Peedi - kurgi salat	50	40.31	0.70	2.59	3.69
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	50	16.31	0.99	0.14	3.30
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
<b>P: Sinepine liharoog</b>	Kokku	664.59	27.00	20.91	93.97
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp veiselihaga	250	152.15	9.60	5.93	15.67
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Marjakissell	130	163.28	4.42	3.74	27.27
Vahukoor	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Pirn ja varselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
<b>P: Juustuga paneeritud kanafilee</b>	Kokku	636.71	22.23	17.85	98.73
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	150	176.44	8.93	12.46	7.80
Aurutatud brokoli	50	22.84	1.54	0.99	2.68
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	62.21	1.93	0.77	11.78
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Kamajook	150	109.67	5.15	3.54	14.70
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Maakodu 5-viljasepik	20	47.20	2.40	0.62	8.00
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
<b>P: Karbonaad</b>	Kokku	688.61	26.50	24.68	93.97
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	250	247.46	11.91	14.20	17.97
Kohupiimakreem	130	187.79	5.75	8.06	22.96
Maasikamoos	30	45.89	0.22	0.09	11.41
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	5	15.50	0.55	0.72	1.54
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
<b>P: Lasanje</b>	Kokku	695.44	23.95	24.62	94.87
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe koorekastmes	150	156.12	11.19	10.69	4.18
Aurutatud lillkapsas	50	18.20	1.06	0.54	3.05
Kartulipuder	50	62.96	1.54	1.34	11.48
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Kapsasalat punase rediseaga	50	30.41	0.67	1.62	3.87
Porgand, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Must tee sidruniga	150	0.47	0.02	0.01	0.11
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
<b>P: Hakk-biifsteek</b>	Kokku	732.46	29.69	24.91	100.45
Nädala keskmine:		683.56	25.87	22.59	96.40
10 päeva keskmine:					

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.