

Koolilõuna nädalamenüü 08.10-12.10.2018

Sakala Eragümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihagulašš	150	192.33	2.45	11.62	13.51
Urdised ahjuköögiviljad	50	39.89	1.10	1.66	5.81
Keedetud pasta	50	72.11	2.28	1.58	11.38
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	50	29.90	0.45	2.10	2.79
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Jassi seemneleib	5	15.50	0.55	0.72	1.54
Kodukandi rukkileib	5	11.00	0.37	0.08	2.05
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	10	38.10	1.30	0.24	7.37
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
P: Kiievi kotlet	Kokku	700.92	17.80	24.62	97.66
Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	250	237.74	10.00	15.96	14.40
Marja-jogurtidessert	130	142.90	7.15	3.99	18.90
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
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
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
P: Seapraad	Kokku	688.26	25.68	23.05	94.55
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	214.30	14.34	4.61	28.31
Hapukoorekaste	50	69.70	0.67	5.80	3.89
Aurutatud brokoli	50	22.84	1.54	0.99	2.68
Hiiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
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
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltajahust vahvlid	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
P: Kanakints	Kokku	696.77	26.75	22.72	96.46
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-köögiviljasupp	250	191.36	7.91	12.12	13.83
Marjasegust kissell	120	172.21	1.27	0.23	41.79
Vahukoore	30	105.96	0.75	10.50	2.10
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	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
P: Seašnitset	Kokku	667.09	14.76	24.76	99.19
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihakaste	150	184.71	7.37	12.70	10.90
Aurutatud köögiviljad	50	16.79	0.94	0.16	3.60
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
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	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
P: Koorene kanapasta	Kokku	642.31	18.26	21.32	98.79
Nädala keskmine:		679.07	20.65	23.29	97.33
10 päeva keskmine:		685.23	22.23	23.52	96.82

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.