

Koolilõuna nädalamenüü 12.02-16.02.2018

Sakala Eragümnaasium

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-apelsin tee	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
P: Kaelakarbonaad	Kokku	667.03	21.56	23.44	94.82

Teisipäev - VASTLAPAEV	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
P: Eskalopp	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
Riis keedetud	75	141.25	4.80	1.50	27.34
Hiiinakapsasalat 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
P:Kiievi kotlet	Kokku	712.16	28.92	21.36	104.00

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp sealihaga	250	354.21	17.24	17.11	34.23
Kirsismuuti	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
P: Panni šašlõkk	Kokku	681.60	27.74	23.51	92.22

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste	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
P:Seašnitsetel	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: tallinn.arte@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.