

## Koolilõuna nädalamenüü 12.03-16.03.2018

### Sakala Eragümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealihapilaff	250	413.39	14.69	16.25	52.36
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kaalika-jõhvikasalat	40	22.50	0.35	1.32	2.83
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: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
<b>P: Kiievi kotlet</b>	Kokku	704.88	21.30	24.83	101.55
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	215.72	8.11	13.81	15.84
Maasikasmuuti	150	219.34	10.77	3.84	32.38
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	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29.11	1.02	0.30	6.73
<b>P: Pikkpoiss</b>	Kokku	680.67	27.51	20.81	95.07
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Veisestrooganov	150	209.23	11.41	14.89	7.98
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Riis keedetud	75	144.56	4.80	1.87	27.34
Hiinakapsasalat tomatiga	40	15.30	0.60	0.92	1.35
Porgandisalat hernestega	40	29.41	0.49	1.76	3.46
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
<b>P: Kanašnitset</b>	Kokku	728.40	26.36	25.29	101.93
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lõhesupp aedviljadega	250	132.05	6.54	2.85	21.17
Marjakissell	130	336.57	6.00	11.94	51.40
Vahukoor	10	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
<b>P: Seapraad</b>	Kokku	688.77	21.25	20.75	106.51
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Makaronid hakklilhaga	250	353.55	12.56	15.62	43.18
Peedi - küüslaugusalat	80	51.56	1.29	1.76	7.72
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
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	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
<b>P: Pad Thai</b>	Kokku	702.21	22.49	24.01	101.98
Nädala keskmine:		700.98	23.78	23.14	101.41
10 päeva keskmine:		696.55	23.99	23.30	99.97

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tallinn.arte@daily.ee](mailto:tallinn.arte@daily.ee)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.