

Koolilõuna nädalamenüü 14.05-18.05.2018
Sakala Eragümnaasium

Angelica Udeküllil nädal

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250	417.29	14.86	16.27	53.03
Hapukoor	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Aurutatud roheline hernes	40	30.89	2.29	0.18	5.98
Kapsasalat	40	22.49	0.41	1.47	2.30
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	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
P: Kiievi kotlet	Kokku	684.05	22.15	22.80	100.36

Teisipäev, Angelica Udeküllil desserdiresept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp	250	246.03	10.18	17.16	14.47
Mannavaht	100	79.09	1.54	0.29	17.61
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29.11	1.02	0.30	6.73
P: Seašnitel	Kokku	675.03	25.28	23.39	94.01

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
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
Hiiinakapsasalat tomatiga	40	20.59	0.60	1.52	1.35
Porgandisalat	40	18.63	0.44	0.93	2.51
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	40	125.20	3.64	4.04	18.56
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
P: Kartuli-hakklihavorm	Kokku	691.61	25.40	24.05	96.34

Neljapäev, Angelica Udeküllil supiresept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalalõik	250	165.77	4.91	12.61	8.63
Kohupiimakreem keedisega	140	310.80	9.82	8.15	47.87
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
P: Juustuga paneeritud kana	Kokku	695.02	22.37	24.50	95.93

Reede, Angelica Udeküllil praesoovitus	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lambalihaga pikkpoiss	60	82.18	9.18	4.89	3.56
Hapukoorekaste	50	74.24	0.65	6.10	4.37
Kartulipüree	75	53.66	1.91	0.87	10.02
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedi - küüslaugusalat	40	25.78	0.65	0.88	3.86
Porgandisalat jõhvikatega	40	29.32	0.35	1.97	3.10
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
P: Guljašš	Kokku	675.40	25.50	22.46	98.17

Nädala keskmine:	684.22	24.14	23.44	96.96
10 päeva keskmine:	682.80	24.41	23.13	96.49

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.