

Koolilõuna nädalamenüü 15.01-19.01.2018

Sakala Eragümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kanakaste	150	194.66	13.99	11.55	9.22
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Hiinakapsa - aedviljasalat	40	17.25	0.46	0.89	2.06
Porgandisalat porru ja varsselleriga	40	17.85	0.50	0.94	2.36
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	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	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
P: Hakklihakaste	Kokku	644.08	25.25	17.30	99.84

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	250	267.15	12.43	13.58	24.44
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mannavaht	80	255.66	4.57	11.50	33.37
Piim	100	29.70	0.12	0.04	7.30
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Valge redis	100	15.70	1.00	0.10	3.50
P: Kanašnitset	Kokku	753.82	24.08	29.80	98.81

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	415.74	14.74	18.03	47.88
Valgekaste	50	30.16	0.68	1.33	4.15
Peedisalat valge redisega	40	20.44	0.56	0.87	2.75
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	40	20.52	0.38	1.46	1.85
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
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Melon	100	27.00	0.60	0.10	6.20
P: Seapraad	Kokku	659.04	21.07	23.16	91.96

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp kanalihaga	250	282.89	15.06	14.79	23.51
Maasikakissell vahukoorega	100/20	199.16	6.21	8.62	24.18
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
P: Lõhetükid	Kokku	677.85	27.95	26.29	84.82

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-koorekaste	150	239.20	11.88	17.60	9.04
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud riis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Rohelised herned	40	33.70	2.50	0.19	6.53
Vitamiinisalat	40	8.71	0.35	0.09	1.92
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
P: Pad Thai	Kokku	741.36	25.05	23.80	110.01

Nädala keskmine:	695.23	24.68	24.07	97.09
10 päeva keskmine:	692.34	24.52	21.75	100.44

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.