

Koolilõuna nädalamenüü 16.04-20.04.2018

**Sakala Eragümnaasium**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakklihakaste	150	251.65	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	17.35	0.42	0.68	2.45
Peedisalat	40	17.20	0.64	0.08	3.48
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	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	20	33.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
<b>P: Kiievi kotlet</b>	<b>Kokku</b>	<b>681.27</b>	<b>21.56</b>	<b>23.24</b>	<b>94.82</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Aedviljasupp sealihaga	250	220.85	7.11	13.42	16.89
Kirsi-jogurtismuuti	150	190.29	5.54	5.06	28.06
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	104.84	5.69	3.66	31.25
Rukkileib	30	33.70	0.99	0.08	4.78
Maisigaletid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Paprika, kapsas, kaalikas	100	37.44	1.06	0.24	6.36
<b>P: Paneeritud sealiha</b>	<b>Kokku</b>	<b>624.62</b>	<b>21.19</b>	<b>22.52</b>	<b>95.75</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjus küpsetatud kanakoib	60	142.72	13.17	7.85	0.01
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Keedetud kartul	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Riis keedetud	75	144.56	4.80	1.87	27.34
Hiinakapsasalat tilliga	40	13.55	0.65	0.72	1.32
Porgandi - valge redisesalat	40	29.58	0.38	2.09	2.75
Õunamahajook	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	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
<b>P: Veiselihastrogonov</b>	<b>Kokku</b>	<b>708.72</b>	<b>27.96</b>	<b>21.19</b>	<b>99.46</b>

<b>Neljapäev - KARIN RASKI RETSEPTIDEGA KOOLILÕUNA</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lõhesupp	250	198.00	9.02	12.27	8.29
Kohupiima-marjakreem	120	202.38	2.35	9.27	27.17
Keedis	40	37.89	0.26	0.11	9.30
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	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
<b>P: Kanašnitset</b>	<b>Kokku</b>	<b>684.76</b>	<b>20.27</b>	<b>24.10</b>	<b>93.44</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pilaff sealihaga	250	492.60	17.26	19.91	61.96
Kapsa-peedi salat	40	18.61	0.46	0.88	2.54
Kaalikasalat	40	38.32	0.43	1.32	6.66
Sidruni-laimi jahutatud tee	150	32.70	0.11	0.04	8.01
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	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Melon	100	33.65	0.40	0.23	8.05
<b>P: Hakk-kotlet</b>	<b>Kokku</b>	<b>698.49</b>	<b>21.50</b>	<b>23.67</b>	<b>102.14</b>

Nädala keskmine:	679.57	22.49	22.95	97.12
10 päeva keskmine:	683.01	22.24	23.18	98.07

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.