

## Koolieine nädalamenüü 05.11-09.11.2018

### Sakala Eragümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljasupp sealihaga	250	169.53	7.17	9.41	14.98
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Südamesepik	50	138.00	4.70	1.00	27.50
Apelsin	100	88.97	3.75	1.36	15.51
Kokku		416.90	15.90	13.77	58.35

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune sealihakaste	120	173.59	2.15	11.92	4.80
Kartulipuder	150	188.87	4.63	4.02	34.43
Tomati - kurgilõigud	50	6.87	0.32	0.07	1.37
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
Kokku		441.60	10.12	16.27	55.20

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana-nuudlisupp	200	203.268	7.191	13.205	38.048
Moosipall	60	134.788	4.786	3.882	23.364
Kodu rukkileib	50	118.5	4.95	0.4	23.9
Kokku		456.56	16.93	17.49	85.31

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pilaff kalkunilihaga	200	289.63	11.65	11.54	34.97
Hiinakapsalat värskel kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kokku		396.94	15.31	12.91	55.32

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tatar	200	245.28	7.28	9.55	32.81
Toorsalat	40	72.40	0.16	0.00	18.00
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		397.18	11.94	13.30	58.01

Nädala keskmine:	421.83	14.04	14.75	62.44
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [evelyn.bauman@balticrest.com](mailto:evelyn.bauman@balticrest.com)

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.

Kool

Koolisöökla juhataja