

Koolieine nädalamenüü 08.10-12.10.2018

Sakala Eragümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-nuudlisupp	250	266.29	6.22	11.79	36.22
Jassi seemneleib	40	124.00	4.40	5.72	12.32
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
Kokku		420.89	11.32	17.61	55.64

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanatükid	50	124.99	4.07	10.04	5.00
Kartulipuder	150	188.87	4.63	4.02	34.43
Tomati - kurgilõigud	50	6.87	0.32	0.07	1.37
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Keefir	150	78.00	4.80	3.75	6.30
Kokku		444.93	15.40	18.39	55.90

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp, hapukoor	250/10	244.625	9	5.375	39.825
Jassi seemneleib	30	93	3.3	4.29	9.24
Arabella smuuti	130	85.378	2.898	2.055	14.066
Kokku		423.00	15.20	11.72	63.13

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatar	200	295.64	13.43	12.50	33.62
Porgandisalat	50	32.42	0.48	1.94	3.89
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		433.06	16.00	14.71	61.11

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisiroog	200	245.28	7.28	9.55	32.81
Toorsalat	40	36.20	0.08	0.00	9.00
Pirn	50	21.10	0.20	0.20	5.30
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		382.08	12.06	13.50	54.31

Nädala keskmine:	420.79	13.99	15.18	58.02
10 päeva keskmine:	414.07	13.28	14.01	59.80

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja