

## Koolieine nädalamenüü 12.02-16.02.2018

### Sakala Eragümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - kartulisupp riisiga	250	208.991	5.98	12.183	19.862
Maisihelbed	100	184.464	5.898	3.152	32.977
Piim	100	9.352	0.06	0.009	2.288
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Kokku		450.21	13.92	15.50	64.69

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartul	150	305.04	10.87	12.42	37.18
Kanapall	50	21.76	0.62	1.11	2.85
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		436.78	14.74	13.78	63.80

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartulisupp veiselihaga	250	224.83	7.88	13.18	19.14
Puuviljakompott	100	92.92	0.88	0.19	21.98
Vahukoor	10	53.00	3.00	2.50	4.80
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Kokku		441.84	14.73	16.12	60.26

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Makaron riivjuustuga	200	118.91	7.92	7.58	5.13
Kaalikasalat apelsinidega	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Rukkileib	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Hibiskuse-pärnaõietee	20	47.40	1.98	0.16	9.56
	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Kokku		389.08	14.42	10.06	62.10

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartulipüree	200	354.85	13.63	14.41	40.23
Tomat	50	9.45	0.35	0.11	1.85
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		438.63	17.03	14.76	57.18

Nädala keskmine:	431.31	14.97	14.04	61.61
10 päeva keskmine:	427.25	13.89	14.16	61.92

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi 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.

Kool

Koolisöökla juhataja