

Koolieine nädalamenüü 12.03-16.03.2018

Sakala Eragümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp hakkliahaga	250	195.08	9.04	11.81	14.25
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Marja-jogurtikreem	130	157.17	2.88	4.67	25.47
Kokku		435.05	14.73	17.08	56.21

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartul	150	204.24	3.87	6.20	34.39
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Porgandi ja ananassisalat	50	34.89	0.46	1.72	5.04
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Keefir	130	67.60	4.16	3.25	5.46
Kokku		424.32	12.85	15.16	61.07

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulisupp sealihaga	250	248.553	9.47	13.905	22.301
Moosipall	60	106.985	1.762	1.758	21.835
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Kokku		426.64	14.20	15.90	58.48

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatar	200	93.68	8.81	6.16	0.92
Kapsa- kurgi - tomati salat	150	262.38	7.80	7.13	39.00
Rukkileib	30	19.47	0.29	1.56	1.35
Maitsevesi apelsiniga	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Kokku		446.63	19.87	15.09	55.61

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	200	299.35	12.15	11.81	36.94
Porgandisalat	50	17.35	0.48	0.19	3.99
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		429.50	14.62	12.51	65.97

Nädala keskmine:	432.43	15.26	15.15	59.47
10 päeva keskmine:	431.09	14.70	15.15	59.12

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt tallinn.arte@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja