

## Koolieine nädalamenüü 16.04-20.04.2018

### Sakala Eragümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha - kartulisupp riisiga	250	208.991	5.98	12.183	19.862
Rukkileib	120	184.464	5.898	3.152	32.977
Banaan	10	9.352	0.06	0.009	2.288
	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Kokku		450.21	13.92	15.50	64.69

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaron juustuga	200	305.04	10.87	12.42	37.18
Jääkapsa salat tilliga	50	16.34	0.62	0.92	1.70
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		431.36	14.74	13.58	62.64

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	152.80	10.54	8.05	10.31
Kirsi manna vaht	100	128.04	1.41	0.13	30.12
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Kokku		427.74	17.69	13.71	59.15

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-jogurtikaste	130	118.91	7.92	7.58	5.13
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Hibiskuse-pärnaõietee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Kokku		389.08	14.42	10.06	62.10

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pannkook	60	354.85	13.63	14.41	40.23
Keedis	20	9.45	0.35	0.11	1.85
Maitsevesi apelsiniga	150	71.10	2.97	0.24	14.34
	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		438.63	17.03	14.76	57.18

Nädala keskmine:	427.40	15.56	13.52	61.15
10 päeva keskmine:	418.65	13.45	14.00	59.49

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