

Koolilõuna nädalamenüü 17.04-21.04.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakliha-köögiviljakaste	150	223,03	8,17	15,25	14,04
Keedetud riis	75	97,04	1,89	0,81	20,48
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Kapsasalat mar. kurgisalat	40	21,05	0,39	1,47	1,99
Porgandisalat	40	25,94	0,38	1,55	3,11
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Pria Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		673,67	21,14	23,99	96,53

Kodujuustukaste köögiviljadega	150	113,30	6,93	6,09	5,55
Keefir	150	78,00	4,80	3,75	6,30

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Azuu	150	235,35	11,62	13,62	16,61
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud tatar	75	89,42	3,12	1,05	17,40
Mungoa idu	5	1,27	0,16	0,02	0,15
Porgandisalat pirniga	40	14,92	0,30	0,15	3,56
Peedi - laimisalat	40	24,15	0,62	0,88	3,50
Õlikaste salatile	5	35,82	0,01	4,00	0,10
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Kokku		693,48	25,46	22,62	98,83

Redis	100				
Woki köögiviljad	150	42,08	2,06	0,40	8,91
Keefir	150	78,00	4,80	3,75	6,30
Piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102,26	10,97	6,54	0,01
Koorekaste tilliga	50	54,15	0,71	4,55	2,75
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud riis	75	97,04	1,89	0,81	20,48
Porgandi selleri õunasalat	40	24,24	0,53	0,93	3,90
Kapsasalat värskel tomatiga	40	21,17	0,39	1,48	1,92
Õlikaste salatile	5	35,82	0,01	4,00	0,10
Tee	100	20,25	0,00	0,00	4,99
Pria Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		689,55	25,61	23,44	97,21

Magus-hapu lillkapsas	150	51,13	2,57	0,72	10,21
Keefir	150	78,00	4,80	3,75	6,30

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
------------------	-----------------	-------------	------------------	------------------	-----------------------

Koorene kalasupp	250	179,24	10,22	7,90	18,21
Kohupiimakreem	90	191,03	7,31	11,84	13,54
Vaarikatoormoos	80	119,10	0,56	0,28	29,27
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	15	41,40	1,41	0,30	8,25
Värske lillkapsas	100	21,80	1,60	0,20	4,60
Kokku		670,62	25,44	22,28	95,17

Köögiviljasupp ubadega	250	106,16	2,86	2,84	18,78
Piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit sealihaga	150	143,29	7,04	7,74	12,60
Keedetud kartulid	150	156,03	3,99	0,21	35,49
Peedisalat	40	17,20	0,64	0,08	3,48
Riivitud porgand	40	13,48	0,40	0,16	3,08
Õlikaste salatile	15	107,45	0,03	12,01	0,31
Kama	100	85,26	3,43	2,36	12,79
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		708,66	21,00	24,87	104,45

Hautatud köögiviljad	150	109,37	1,73	6,32	12,92
Piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20

Nädala keskmine:	687,19	23,73	23,44	98,44
10 päeva keskmine:	684,68	24,10	23,09	98,10

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolieine pikapäevamenüü 17.04-21.04.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp köögiviljadega	200	223,46	7,74	10,73	25,53
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Mango-jogurtismuuti	150	121,68	3,02	2,77	21,71
Piim, keefir, vesi					
Kokku		416,24	13,73	13,74	61,58

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	40	116,55	5,63	8,03	5,36
Hapukoorekaste	20	29,70	0,26	2,44	1,75
Kartulipuder	150	188,87	4,63	4,02	34,43
Peedisalat	50	21,50	0,80	0,10	4,35
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Piim, keefir, vesi					
Kokku		427,72	14,29	14,83	60,23

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipilaff	200	289,63	11,65	11,54	34,97

Selleri-, porgandi- ja õunasalat hap	80	48,49	1,05	1,86	7,81
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Piim, keefir, vesi					
Kokku		409,22	15,67	13,64	57,12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha-kartuli ahjuroog	150	179,92	11,97	6,34	19,49
Tomatikaste	50	42,45	0,41	1,61	6,73
Kapsasalat värskel tomatiga	50	21,04	0,55	1,11	2,67
Õlikaste salatile	5	35,82	0,01	4,00	0,10
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Õunamahlajook	200	76,80	0,14	0,14	18,72
Piim, keefir, vesi					
Kokku		415,28	15,55	13,41	59,67

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - paprikakaste	100	103,85	5,91	7,30	4,11
Ahjukartul	150	203,70	3,86	6,20	34,27
Kapsa-porgandi salat	50	13,89	0,52	0,13	3,17
Rukkileib	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Piim, keefir, vesi					
Kokku		416,24	14,25	13,94	60,68

Nädala keskmine:	416,94	14,70	13,91	59,86
10 päeva keskmine:	420,05	14,99	13,82	60,53