

Koolilõuna nädalamenüü 16.10-20.10.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	215,69	8,01	16,60	9,07
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud tatar	75	89,42	3,12	1,05	17,40
Hapukapsasalat porgandiga	40	19,12	0,42	0,88	2,45
Peedisalat	40	17,20	0,64	0,08	3,48
Kummeli-apelsiniftee	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südameseplik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Oun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		641,07	19,96	21,53	94,32

Oad tomatikastmes	150	154,50	6,15	0,75	26,40
-------------------	-----	--------	------	------	-------

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-aedvilja pajaroog	150	145,72	10,40	8,94	7,26
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud riis	75	97,04	1,89	0,81	20,48
Peedisalat kuuslauguga	80	67,77	1,35	3,76	7,30
Maria - jogurtismuuti	150	106,20	3,92	2,88	16,54
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südameseplik	15	41,40	1,41	0,30	8,25
Valge redis	100	15,70	1,00	0,10	3,50
Kokku		693,15	26,67	20,09	104,55

Mulgikapsad ilma lihata (hapukapsas kruupidega)	150	163,21	3,20	4,44	28,41
Kana - perneroog	250	374,80	24,53	12,35	41,72
Tomatikaste	50	30,16	0,68	1,33	4,15
Hilnakapsasalat tilliga	40	17,08	0,65	1,12	1,32
Kaalika selleri - õunasalat	40	14,23	0,34	0,12	3,42
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südameseplik	15	41,40	1,41	0,30	8,25
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		641,73	32,29	17,84	90,70

Pasta kergelt praetud aedviljadega	250	71,70	1,02	5,20	6,25
------------------------------------	-----	-------	------	------	------

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	166,97	9,02	7,99	15,80
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28,70	1,22	2,28	1,03
Värske basiliku maitseõli	10	71,60	0,07	8,01	0,14
Röstitud sepikuuubikud	20	86,94	2,96	0,63	17,33
Kodujuustu hõrgutis mango ja banaaniga	130	179,86	4,95	2,56	32,27
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südameseplik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Värviline paprika	100	29,05	1,10	0,20	6,90
Kokku		743,86	25,46	25,10	104,83

Koorene köögiviljapüreesupp	250	149,54	3,49	7,54	18,97
-----------------------------	-----	--------	------	------	-------

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud tilapiafilee	80	175,42	15,75	12,60	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 köögiviljadega	75	95,43	2,34	0,80	20,09
Kapsa- värske kurgi salat seemnetega	40	9,06	0,43	0,08	2,01
Kõrvitsa ja porgandisalat	40	17,08	0,33	0,88	2,36
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südameseplik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Kokku		578,61	26,80	21,43	71,70

Köögiviljadega riis	250	318,11	7,81	2,65	66,96
Kartuli- lillkapsa hakklihavam	250	360,97	15,26	21,23	28,69
Kohupiimakreem	80	98,54	6,86	5,43	5,47
Marijakissell	100	93,78	0,44	0,81	23,44

Nädala keskmine:	659,68	26,24	21,20	93,22
10 päeva keskmine:	671,84	24,98	21,22	97,41

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

Koolieine pikapäevamenüü 16.10-20.10.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	208,99	5,98	12,18	19,86
Rukkivõileib	60	155,31	5,66	2,67	27,27
Kiivi	80	38,08	0,80	0,32	8,56
Kokku		402,38	12,44	15,17	55,69

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliharisoto	200	305,04	10,87	12,42	37,18
Tomati - kurgilõigud	50	6,87	0,32	0,07	1,37
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Kokku		421,89	14,45	12,73	62,31

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Uhepajatoit sealihaga	150	128,173	5,26	9,02	8,06
Keedetud kartulid	150	156,03	3,99	0,21	35,49
Rukkileib	20	47,4	1,98	0,16	9,56
Piim	150	79,5	4,5	3,75	7,2
Kokku		411,10	15,73	13,14	60,31

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-pämaõietee	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
Täisteramakaronid hakklihaga	200	354,85	13,63	14,41	40,23
Valge redise - porgandisalat	50	13,76	0,50	0,13	3,14
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Maitsevesi apelsiniga	150	3,23	0,08	0,01	0,77
Kokku		442,94	17,19	14,79	58,47

Nädala keskmine:	416,25	15,45	12,68	60,80
10 päeva keskmine:	426,19	15,19	14,27	60,11

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