

Koolilõuna nädalamenüü 11.12-15.12.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliinakaste	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
Peedisalat küüslauguga	40	19,12	0,42	0,88	2,45
Porandisalat maisiga	40	17,20	0,64	0,08	3,48
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
Südamesepik	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
Verivorst	80	245,13	9,00	16,60	15,00
Hapukoorekaste	50	67,09	0,90	5,87	2,95
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud tatar	75	89,42	3,12	1,05	17,40
Hapukapsasalat porrandiga	40	33,88	0,68	1,88	3,85
Manneeritud kρνivis	40	22,16	0,53	0,09	5,13
Puuvilja mahlajook	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piim	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südamesepik	15	41,40	1,41	0,30	8,25
Valge redis	100	15,70	1,00	0,10	3,50
Kokku		729,38	22,48	27,71	100,02

Hautatud tillkapsas või ja tilliga	150	116,34	2,81	8,96	7,99
------------------------------------	-----	--------	------	------	------

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus kϕpsetatud kanaoib	60	101,94	11,98	5,88	0,27
Kõlm hapukoorekaste	50	46,49	1,40	3,75	1,85
Keedetud kartulid	75	94,44	2,31	2,01	17,21
Kuskuss keedetud	75	141,25	4,80	1,50	27,34
Porandi - valge redisesalat	40	27,15	0,38	2,09	2,15
Tee suhkruga	150	38,88	0,29	0,00	9,43
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
Südamesepik	15	41,40	1,41	0,30	8,25
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		672,67	27,91	19,28	99,64

Kuskuss kõõgviljadega	250	346,72	8,89	14,07	48,12
-----------------------	-----	--------	------	-------	-------

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõõgviljapϕreesupp sealihaga	250	166,97	9,02	7,99	15,80
Kρνivisassemed, rostitud	5	28,70	1,22	2,28	1,03
Värske õli-basiiliku kaste	5	35,80	0,04	4,01	0,07
Rõstitud seipukuubikud	20	86,94	2,96	0,63	17,33
Jõulu kohupiimamaus	130	248,37	10,17	8,19	31,63
Pria piimatooted	kuni 250				
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
Värviline paprika	100	29,05	1,10	0,20	6,90
Kokku		729,63	29,28	25,22	97,16

Kõõgviljapϕreesupp	250	120,68	3,44	4,73	17,33
--------------------	-----	--------	------	------	-------

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	150	197,65	11,84	11,49	12,39
Kartulipuder	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud riis	75	97,04	1,89	0,81	20,48
Kapsa - peedisalat õuntega	40	45,60	0,41	3,69	3,22
Porandi ja apelsinisalat	40	22,46	0,42	0,93	3,55
Ounamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
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
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Mandariin	100	30,60	0,70	0,10	7,10
Kokku		678,41	22,60	19,65	105,25

Šampinioni-koorekaste	150	144,19	1,34	10,93	10,35
-----------------------	-----	--------	------	-------	-------

Nädala keskmine:	690,23	24,45	22,68	99,28
10 päeva keskmine:	693,43	24,74	21,98	101,02

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

Kool Koolisöökla juhataja

Kooliine pikapäevamenüü 11.12-15.12.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	208,991	5,98	12,183	19,862
Kohupiimakreem maasikatega	100	128,522	7,77	0,69	22,698
Rukkileib	30	71,1	2,97	0,24	14,34
Kokku		408,613	16,72	13,113	56,9

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliinansoto	200	305,04	10,866	12,421	37,178
Kapsasalat tilliga	50	21,76	0,617	1,114	2,852
Rukkileib	30	71,1	2,97	0,24	14,34
Puuvilja mahlajook	150	38,877	0,289	0	9,425
Kokku		436,777	14,742	13,775	63,795

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		411,103	15,73	13,14	60,31

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-igortikaste	130	118,906	7,924	7,578	5,131
Keedetud kartulid	150	156,03	3,99	0,21	35,49
Kaalikasalat apelsinidega	50	36,372	0,53	2,113	4,438
Rukkileib	20	47,4	1,98	0,16	9,56
Hibiskuse-pämaoietee	150	30,375	0	0	7,485
Kokku		389,083	14,424	10,061	62,104

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisteramakaronid hakklihaga	200	354,848	13,632	14,409	40,227
Tomat	50	9,45	0,35	0,105	1,85
Rukkileib	30	71,1	2,97	0,24	14,34
Maitsevesi apelsiniga	150	3,232	0,082	0,008	0,765
Kokku		438,63	17,034	14,762	57,182

Nädala keskmine:	418,8983	15,4825	12,9345	60,84775
10 päeva keskmine:	424,8113	14,64275	13,69105	61,538575