

Koolilõuna nädalamenüü 19.02-23.02.2018 - EESTI 100

Esmaspäev "Atlandit püütud heeringat on Eestlased armastanud luba sõjandele"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Külm heeringakaste	130	183,20	10,64	12,96	3,85
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud tatar	75	89,42	3,12	1,05	17,40
Peedisalat värskel kurgiga	80	39,37	1,00	1,73	5,11
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted: piim ja keefir	kuni 250				
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südameseplik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Piim	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		578,89	21,61	17,65	83,90

Kõõgiviljad sealihaga leemes	150	157,04	2,26	9,49	7,76
Kaalikapajaroog	150	85,34	1,85	2,08	16,25
Maasika-kamasmuuti	250	242,40	9,30	4,61	43,25

Teisipäev "Kanalha on kerge ja"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada hapukoorega	150	162,07	18,59	7,13	6,14
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud riis	75	97,04	1,89	0,81	20,48
Kapsa-porgandi salat	40	11,11	0,42	0,10	2,54
Kaalikasalat rosinaga	40	38,32	0,43	1,32	6,66
Kummeli-apelsiniitee	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piimatooted: piim ja keefir	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
Värskel porgandi viilud	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		600,08	29,56	12,29	95,47

Aurutatud kõõgiviljad	150	119,15	1,86	8,03	12,24
Külm hapukoorekaste	50	46,49	1,40	3,75	1,85

leitudid mulgipudru jõukad Viijandimaalased, keda rahvasuus Mulksideks kutsutakse"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgipuder sealihaga	250	303,65	6,25	10,74	33,34
Hapukurk	40	4,16	0,36	0,08	0,72
Kakao	75	70,97	2,30	1,97	10,64
Kamajook	75	63,95	2,57	1,77	9,59
Pria piimatooted: piim ja keefir	kuni 250				
Must seemneleib	40	125,20	3,64	4,04	18,56
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südameseplik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		683,22	18,24	19,32	97,80

Mulgipuder ilma lihata	250	271,28	5,23	11,23	39,03
------------------------	-----	--------	------	-------	-------

Neljapäev "Oasupp oli alaline küllaline vanades kõrtsimenuüdes"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oasupp	250	241,87	13,16	11,72	34,39
Hapukoore	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Kõhupiima-rukkileiva magustoit	130	288,60	9,12	7,57	44,45
Pria piimatooted: piim ja keefir	kuni 250				
Kamajook	150	127,89	5,15	3,54	19,19
Must seemneleib	40	125,20	3,64	4,04	18,56
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südameseplik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Värskel kaalikas	100	30,60	1,00	0,30	7,30
Kokku		909,56	35,26	29,53	139,31

Oasupp ilma lihata	250	153,33	4,22	8,06	18,19
--------------------	-----	--------	------	------	-------

Reede "Seapraad hapukapsaga on populaarne piduroog Eestlaste seas tänapäevalgi"	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praaleemestastmega	80	278,82	16,81	22,69	2,51
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud tatar	75	89,42	3,12	1,05	17,40
Hautatud hapukapsas	80	61,57	0,92	3,46	6,69
Tee suhkruga	75	28,86	0,00	0,00	7,11
Kamajook	75	63,95	2,57	1,77	9,59
Pria piimatooted: piim ja keefir	kuni 250				
Must seemneleib	40	125,20	3,64	4,04	18,56
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südameseplik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Õun ja piri	100	41,25	0,30	0,38	10,25
Kokku		842,08	32,29	33,85	104,92

Keedetud põldoad	150	213,30	16,88	1,08	39,15
Hapukoorekaste	50	74,24	0,65	6,10	4,37

Nädala keskmine:	722,77	27,39	22,53	104,28
10 päeva keskmine:	693,24	25,13	21,16	102,45

Täpsemat leavet toidu nimeluse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: evely.bauman@balticrest.com
 Joogivesi on koolisõkkas iga päev tasuta kättesaadav.
 Oleme liitunud Euroopa Lidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool Koosisõkkla juhataja

Kooliine pikapäevamenüü 19.02-23.02.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana pajaroog aedviljadega	130	146,184	9,077	8,933	8,462
Keedetud riis	150	194,072	3,78	1,626	40,95
Rukkileib/näkleib/seplik/või	30	93,9	2,73	3,03	13,92
Maitsevesi apelsiniga	150	3,232	0,082	0,008	0,765
Kokku		437,39	15,67	13,60	64,10

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha ahjukartulitega	200	303,25	12,57	10,64	40,63
Külm hapukoorekaste	30	27,89	0,84	2,25	1,11
Hinakapsasalat värskel kurgiga	50	17,98	0,69	1,13	1,51
Rukkileib/näkleib/seplik/või	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Kummeli-apelsiniitee	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Kokku		426,90	16,09	14,18	60,30

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha - kõõgiviljasupp	250	177,16	6,59	9,69	16,95
Vaniilipuding	130	134,05	4,22	4,02	18,56
Aedmarjamoos	10	22,00	0,00	0,00	5,50
Rukkileib/näkleib/seplik/või	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Kokku		380,61	12,79	13,86	50,57

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	150	245,40	12,11	6,46	34,39
Kapsa - paprikasalat	50	55,78	0,52	5,09	2,62
Rukkileib/näkleib/seplik/või	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Kokku		387,46	14,90	11,71	56,00

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Neljapäevipuder	200	252,14	9,54	5,40	43,50
Aedmaasikamoos	20	36,20	0,08	0,00	9,00
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Kokku		408,14	14,32	9,51	69,60

Nädala keskmine:	408,10	14,75	12,57	60,11
10 päeva keskmine:	416,63	14,96	13,01	60,86