

Koolilõuna nädalamenüü 04.06-08.06.2018

Esmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Linnuliha magushapus kastmes	150	232,22	14,74	12,44	13,74
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud kurkumiris	75	102,21	2,03	0,86	21,53
Porrandisalat pimiga	40	30,81	0,30	1,95	3,86
Hinrikapsasalat tomatiga	40	24,13	0,60	1,92	1,35
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Pria piim ja keefir	kuni 250				
Must seemneleib	40	125,20	3,64	4,04	18,56
Rukkileib	5	11,85	0,50	0,04	2,39
Südamesepik	5	13,80	0,47	0,10	2,75
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku	698,91	25,08	21,85	101,00	

Köögiviljad magus-hapukastmes	150	140,93	2,27	3,15	26,46
-------------------------------	-----	--------	------	------	-------

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Nuudliroog veiselihaga	230	327,63	19,11	17,04	24,65
Tomatikaste	100	60,32	1,35	2,66	8,31
Valge redis - porrandisalat	40	11,01	0,40	0,11	2,51
Kapsa- ja tomatisalat õliga	40	16,69	0,42	0,89	2,12
Joogid valikus	150	38,98	0,29	0,00	9,43
Pria piim ja keefir	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Valge redis	100	15,70	1,00	0,10	3,50
Kokku	686,72	30,19	23,65	90,63	

Hiina nuudliroog aedviljadega	250	166,25	7,42	3,50	27,16
-------------------------------	-----	--------	------	------	-------

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli ja lillkapsarook sealihaga	250	324,12	10,14	14,73	30,75
Külm jogurt-kurkikaste	50	25,39	1,30	0,94	2,98
Peedi - küüslaugusalat	40	25,78	0,65	0,88	3,86
Porrandi - valge redisesalat	40	29,58	0,38	2,09	2,75
Joogid valikus	150	109,67	5,15	3,54	14,70
Pria piim ja keefir	kuni 250				
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Piim	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku	714,34	23,78	24,23	95,61	

Kartuli- ja tsukiniivorm tütümaniga	250	404,77	11,45	25,77	32,86
-------------------------------------	-----	--------	-------	-------	-------

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kukesupp seesamisemmetega	250	313,80	15,71	15,75	28,73
Maasikakissell	130	90,28	0,23	0,03	22,21
Kohupiim	50	48,88	3,49	1,06	5,53
Pria 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
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Värske kapsas	100	23,90	1,10	0,20	5,40
Kokku	677,06	27,09	21,44	95,49	

Köögiviljapüreesupp	250	149,54	3,49	7,54	18,97
Rõstitud sepiukuubikud	20	86,94	2,96	0,63	17,33

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee/koorekaste	8070	226,73	16,52	13,88	9,41
Keedetud kartulid	75	78,02	2,00	0,11	17,75
Keedetud täisteraris	75	89,16	1,65	1,02	17,17
Värviine punasekapsasalat	40	20,51	0,52	1,10	2,56
Kaali- ja jõhvikasalat	40	29,56	0,35	2,12	2,83
Pria piim ja keefir	kuni 250				
Must seemneleib	30	93,90	2,73	3,03	13,92
Rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Apelsin ja õun	100	41,70	0,65	0,23	10,05
Kokku	688,85	27,29	21,97	96,96	

Köögiviljarisoto	250	347,02	6,13	11,09	56,68
Kana pajaroog aedviljadega	150	168,67	10,47	10,31	9,76
Mustsõstra-kamasmuuti	150	158,56	5,14	3,03	29,13

Nädala keskmine:	693,18	26,69	22,63	95,94	
10 päeva keskmine:	696,10	24,68	22,92	97,67	

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolieine pikapäevamenüü 04.06-08.06.2018

Esmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102,26	10,97	6,54	0,01
Hapukoorekaste	50	74,24	0,65	6,10	4,37
Keedetud kartulid	150	156,03	3,99	0,21	35,49
Värske kapsa - kurgisalat	50	20,83	0,52	1,09	2,89
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	6,56
Puuvilja mahajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Kokku	439,64	18,41	14,11	61,55	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaroniid hakklühaga	200	332,59	11,79	14,43	38,30
Porrandisalat	50	32,42	0,48	1,94	3,89
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Sidrunivesi	150	1,17	0,06	0,02	0,26
Kokku	437,28	15,30	16,63	56,80	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomati - laätesupp	250	181,77	5,16	10,44	16,23
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Männapudina	80	157,33	2,81	7,08	20,54
Aedmarjamoos	20	44,00	0,00	0,00	11,00
Kokku	430,50	9,95	17,67	57,32	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	100	117,63	5,95	8,30	5,20
Ahjukartulid	130	177,01	3,35	5,38	29,80
Värske kapsa - porrandisalat	50	23,55	0,55	1,13	3,35
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Õunamahajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Kokku	423,19	11,95	15,08	61,95	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisipuder	200	254,35	6,84	3,94	48,03
Või	5	37,45	0,03	4,10	0,05
Maasika toormoos	10	9,35	0,06	0,01	2,29
Piim	50	21,10	0,20	0,20	5,30
Piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Kokku	401,75	11,63	12,00	62,86	

Nädala keskmine:	426,47	13,45	15,10	60,10	
10 päeva keskmine:	430,66	14,19	14,88	60,45	