

Koolilõuna nädalamenüü 19.11-23.11.2018

Randvere Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karrikastmes	150	240,25	12,75	15,14	13,97
Aurutatud köögiviljad	50	15,40	1,28	0,12	3,10
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud riis	50	64,69	1,26	0,54	13,65
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	30,39	0,57	2,11	2,57
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16,60	0,69	0,15	3,34
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Kummeli-apelsinitee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	10	24,40	0,66	0,10	5,22
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Maakodu 5-viljasepik	20	47,20	2,40	0,62	8,00
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		703,01	25,67	23,93	100,03

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsaborš veiselihaga	250	196,04	12,19	7,33	20,85
Hapukoor, R 10%	10	11,90	0,30	1,00	0,42
Astelpaju-mannakreem	130	280,67	3,86	12,38	39,01
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	10	24,40	0,66	0,10	5,22
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Maakodu 5-viljasepik	20	47,20	2,40	0,62	8,00
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43,28	1,13	0,45	10,65
Kokku		686,09	23,37	23,17	99,07

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	214,22	7,86	16,61	8,92
Aurutatud rohelised oad	50	16,38	1,02	0,06	3,84
Keedetud sarvekesed	50	83,78	2,09	1,86	14,32
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Peedialat valge redisega	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	50	12,54	0,50	0,13	2,55
Kastmevalik salatitele	2	11,26	0,02	1,21	0,09
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Must seemneleib	5	15,65	0,46	0,51	2,32
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Must leib	10	24,40	0,66	0,10	5,22
Südamesepik	10	27,60	0,94	0,20	5,50
Maakodu 5-viljasepik	20	47,20	2,40	0,62	8,00
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
Kokku		722,91	25,39	26,51	99,14

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	180,97	7,13	11,22	13,82
Rõstitud sepikukuubikud	20	86,94	2,96	0,63	17,33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28,70	1,22	2,28	1,03
Õli - basiilikukaste	3	24,82	0,02	2,70	0,21
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167,95	6,17	5,26	23,82
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31,00	1,10	1,43	3,08
Kodukandi rukkileib	10	22,00	0,74	0,15	4,09
Rehe rukkivormileib	10	22,00	0,50	0,10	4,57
Õnne sepik	10	23,10	0,79	0,25	4,40
Mahe maisivahvlid	20	75,00	1,60	0,12	16,80
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		708,76	22,98	24,48	100,54

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljavorm	250	270,76	15,50	15,95	17,67
Valge kaste maitserohelisega	50	56,53	1,33	4,24	3,44
Vitamiinialat	50	10,89	0,44	0,12	2,40
Peet, mais, hernes, porru	50	28,92	1,32	0,19	5,83
Kastmevalik salatitele	1	5,63	0,01	0,61	0,05
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31,00	1,10	1,43	3,08
Kodukandi rukkileib	10	22,00	0,74	0,15	4,09
Rehe rukkivormileib	10	22,00	0,50	0,10	4,57
Õnne sepik	20	46,20	1,58	0,50	8,80
Mahe maisivahvlid	20	75,00	1,60	0,12	16,80
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		681,13	25,28	24,04	94,19

Nädala keskmine:	700,38	24,54	24,43	98,59
10 päeva keskmine:	695,65	23,72	23,81	99,37

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.