

Menüü

Randvere Kool

29.10.-02.11.2018

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud , g
Bolognese kaste	150	227,15	10,96	15,79	10,77
Keedetud spagetid	150	110,09	3,04	3,49	16,34
Peedisalat valge redisega	100	51,11	1,39	2,16	6,88
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Õunamahla jook	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 speltajahust vahvlid	20	76,20	2,60	0,48	14,74
Õun ja kurgi snäkid	150	51,45	0,42	0,46	12,51
	Kokku	696,30	22,77	24,70	95,88
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud , g
Värviline kalasupp kinoaga	250	109,88	8,59	4,63	9,62
Õuna-sepikuvorm	100	237,93	4,88	11,02	47,86
Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	30	93,00	3,30	4,29	9,24
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 speltajahust vahvlid	10	38,10	1,30	0,24	7,37
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
	Kokku	650,23	24,60	23,63	103,95
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud , g
Kalkunirisoto	250	332,13	13,85	11,88	43,53
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Peedi - küüslaugusalat	100	64,46	1,62	2,20	9,65
Kakao ilma suhkruta	150	81,20	4,59	3,95	6,30
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 speltajahust vahvlid	10	38,10	1,30	0,24	7,37
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
	Kokku	687,45	25,30	22,65	96,28

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud , g
Kodune seljanka	250	260,79	11,62	14,08	22,73
Hapukoor, R 20 %	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Piimakissell	150	159,68	3,62	3,01	29,39
Jõhvikapüree	10	5,84	0,04	0,06	1,42
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
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
Mahe maisivahvlid	10	37,50	0,80	0,06	8,40
Ploom ja porgandi snäkid	150	57,45	1,28	0,75	12,83
	Kokku	700,37	22,32	24,36	100,27
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud , g
Seapraad praeleemekastmega	100	171,69	11,68	12,25	4,02
Hautatud hapukapsas	100	77,57	1,15	3,50	10,35
Keedetud kartulid	150	156,03	3,99	0,21	35,49
Tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
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
Mahe maisivahvlid	5	18,75	0,40	0,03	4,20
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
	Kokku	685,95	26,18	21,68	99,99
Nädala keskmine:		684,06	24,23	23,40	99,27
10 päeva keskmine:		688,31	23,95	23,61	99,20
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.					
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.					
Kool	Koolisöökla juhataja				