

Oote nädalamenüü 05.11-09.11.2018

Randvere Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala - kartulisupp	250	169,53	7,17	9,41	14,98
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Südamesepik	50	138,00	4,70	1,00	27,50
Kohupiima-jogurtikreem virsikutega	120	88,97	3,75	1,36	15,51
Kokku		416,90	15,90	13,77	58,35

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	120	173,59	2,15	11,92	4,80
Kartulipuder	150	188,87	4,63	4,02	34,43
Tomati - kurgilõigud	50	6,87	0,32	0,07	1,37
Kodu rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Sidrunivesi	150	1,17	0,06	0,02	0,26
Kokku		441,60	10,12	16,27	55,20

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-nuudlisupp	200	203,268	7,191	13,205	14,684
Puuviljasalat	180	99,468	4,536	0,382	23,364
Vahukoor	10	35,32	0,25	3,5	0,699
Kodu rukkileib	50	118,5	4,95	0,4	23,9
Kokku		456,56	16,93	17,49	62,65

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pilaff kalkunilihaga	200	289,63	11,65	11,54	34,97
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	17,98	0,69	1,13	1,51
Kodu rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Kokku		396,94	15,31	12,91	55,32

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pannkoogid	120	245,28	7,28	9,55	32,81
Aedmaasikamoos	40	72,40	0,16	0,00	18,00
Piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Kokku		397,18	11,94	13,30	58,01

Nädala keskmine:	421,83	14,04	14,75	57,90
10 päeva keskmine:				

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja