

# Oote nädalamenüü 12.11-16.11.2018

## Randvere Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Värskekapsasupp	250	175,11	3,74	8,13	24,50
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Marja-jogurtikreem	130	157,17	2,88	4,67	25,47
Kokku		387,49	8,50	13,20	60,96

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjukartulid	150	204,24	3,87	6,20	34,39
Külm hapukoorekaste	50	46,49	1,40	3,75	1,85
Porgandi ja ananassisalat	50	34,89	0,46	1,72	5,04
Kodu rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Keefir	130	67,60	4,16	3,25	5,46
Kokku		424,32	12,85	15,16	61,07

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuli - klimbisupp sealihaga	200	198,843	7,576	11,124	17,841
Õunasupp	120	116,867	0,131	0,101	28,747
Röstitud kaerahelbed	10	48,94	1,456	1,55	7,707
Kodu rukkileib	20	47,4	1,98	0,16	9,56
Kokku		412,05	11,14	12,94	63,86

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Riivitud juust	20	60,30	5,82	4,10	0,10
Keedetud täisterapasta	150	262,38	7,80	7,13	39,00
Kapsa- kurgi - tomati salat	30	19,47	0,29	1,56	1,35
Kodu rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Maitsevesi apelsiniga	150	3,23	0,08	0,01	0,77
Kokku		416,48	16,96	13,04	55,56

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - riisiroog köögiviljadega	200	299,35	12,15	11,81	36,94
Kõrvitsa ja porgandisalat	50	21,35	0,41	1,09	2,95
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Õunamahla jook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Kokku		433,49	14,55	13,41	64,93

Nädala keskmine:	414,77	12,80	13,55	61,28
10 päeva keskmine:	418,30	13,42	14,15	59,59

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