

## Oote nädalamenüü 19.11-23.11.2018

### Randvere Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Frikadellisupp nuudlitega	250	190,562	8,144	8,452	21,285
Must seemneleib	30	93,9	2,73	3,03	13,92
Banaan	100	104	1,2	0,3	24,3
Kokku		388,46	12,07	11,78	59,51

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodujuustukaste	120	162,85	6,92	12,08	4,00
Keedetud kartulid	150	156,03	3,99	0,21	35,49
Kodu rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Kokku		445,78	17,39	16,20	56,25

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Koorene kalasupp	200	143,39	8,18	6,32	14,57
Kodu rukkileib	10	23,70	0,99	0,08	4,78
Õuna- kaerahelbehõrgutis	100	245,23	2,17	6,79	44,64
Kokku		412,32	11,34	13,19	63,99

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Punane lihasalat	150	204,23	8,22	11,19	18,18
Värske kurgi viilud	50	5,15	0,30	0,05	1,05
Sepik	50	138,00	4,70	1,00	27,50
Puuvilja mahla jook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Kokku		386,26	13,51	12,24	56,16

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - ananassi kaste	120	180,91	9,19	11,89	9,93
Keedetud riis	150	194,07	3,78	1,63	40,95
Kapsa- ja tomatisalat õliga	50	20,86	0,53	1,11	2,65
Kodu rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Maitsevesi apelsiniga	150	3,23	0,08	0,01	0,77
Kokku		446,48	15,56	14,79	63,85

Nädala keskmine:	415,86	13,97	13,64	59,95
10 päeva keskmine:	415,31	13,39	13,59	60,61

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