

Oote nädalamenüü 26.11-30.11.2018

Randvere Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanalihasupp aedviljadega	200	152,047	5,825	10,94	8,586
Kodujuustu hõrgutis mango ja banaaniga	130	179,855	4,947	2,556	32,267
Kodu rukkileib	40	94,8	3,96	0,32	19,12
Kokku		426,70	14,73	13,82	59,97

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakk - kotlet	40	116,92	5,43	7,98	5,76
Kartuli - porgandipuder	150	133,39	2,96	6,89	15,65
Värske kurgi salat hapukoorega	50	15,15	0,43	1,05	1,17
Kodu rukkileib	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Õunamahlahjook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Kokku		417,86	12,88	16,35	55,75

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsa - nuudlisupp sealihaga	200	127,39	6,75	6,91	10,26
Kodu rukkileib	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Kirsitarretis	130	125,17	3,63	0,01	27,35
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Kokku		418,00	14,84	14,24	58,12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulid juustuga, ahjus küpsetatud	170	290,11	11,37	12,29	34,89
Külm jogurti - värske kurgikaste	30	15,04	0,77	0,57	1,73
Porgandi - lillkapsasalat	50	33,74	0,52	2,18	3,66
Kodu rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Puuvilja mahlahjook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Kokku		425,16	14,94	15,20	59,26

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihakaste ürtidega	120	145,52	7,19	10,65	5,64
Keedetud kartulid	150	156,03	3,99	0,21	35,49
Peedisalat valge redisega	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Kodu rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Kokku		427,50	16,86	14,60	58,93

Nädala keskmine:	423,04	14,85	14,84	58,41
10 päeva keskmine:	419,45	14,41	14,24	59,18

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