

Koolilõuna nädalamenüü 18.02-22.02.2019

Arte Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	241.65	9.62	18.52	9.57
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Porgand	50	10.61	0.49	0.10	2.45
Kaste salatile	1	7.13	0.34	0.64	0.11
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Õun	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		698.62	25.11	26.17	94.87

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talgusupp sealihaga	250	209.71	10.40	10.18	19.31
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Mannavaht	100	128.88	1.30	0.20	30.32
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Kapsas	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		669.84	22.28	21.83	98.11

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	250	319.32	18.04	13.18	32.80
Hiinakapsasalat tilliga	50	16.94	0.81	0.90	1.65
Peet	50	28.92	1.32	0.19	5.83
Kaste salatile	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Apelsin	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		721.62	29.40	23.89	99.54

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	237.21	7.36	8.35	34.36
Kirsi-jogurtitarretis	130	156.25	4.80	4.38	24.32
Pria piimatooted: piim, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Porgand	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		586.71	17.36	15.24	97.23

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kusskuss kanaga	250	314.46	17.55	12.68	32.56
Karrikaste	50	50.42	0.95	3.83	3.24
Porgandisalat	50	31.75	0.72	1.65	4.14
Peet	50	24.08	0.90	0.20	4.99
Kaste salatile	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		705.85	26.01	24.10	99.25

Nädala keskmine:	676.53	24.03	22.25	97.80
10 päeva keskmine:	688.35	23.77	23.68	97.72

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.