

KOOLILÖUNA NÄDALAMENÜÜ 11.09-15.09.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	182,74	11,41	11,90	7,98
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Keedetud tatar	90	107,31	3,75	1,26	20,88
Hiinakapsasalat värskel tomatiga	50	19,06	0,71	1,14	1,71
Peedisalat õliga	50	44,65	0,84	2,60	4,57
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria keefir	150	78,00	4,80	3,75	6,30
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Ploom	100	42,90	0,70	0,60	9,40
Kokku		807,55	32,40	23,70	119,07

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	300	258,86	9,73	16,57	19,01
Kohupiimakreem	120	226,44	11,81	7,50	27,65
Aedmarjamoos	30	66,00	0,00	0,00	16,50
Must seemneleib	25	78,25	2,28	2,53	11,60
Rukkileib	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Värskel lillkapsas	100	21,80	1,60	0,20	4,60
Kokku		815,15	31,72	27,61	112,23

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapiilaff	300	514,31	15,97	21,36	64,65
Kaalikasalat apelsinidega	50	36,37	0,53	2,11	4,44
Kapsa ja õuna salat hapukoorega	50	27,14	0,66	1,61	2,94
Hibiskuse-pärnaõietee	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		915,05	28,54	31,45	131,67

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuldne kalasupp	300	213,33	10,41	12,64	15,47
Sepiku - õunavorm	100	336,57	6,00	11,94	51,40
Piim magustoidule	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Kokku		801,80	26,59	29,38	109,10

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	60/60	209,12	12,61	17,02	1,88
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Kuskuss keedetud	90	169,50	5,76	1,80	32,81
Hapukapsa-aedviljasalat	50	31,02	0,58	1,61	3,71
Porgandisalat jõhvikatega	50	36,65	0,44	2,46	3,87
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	25	59,25	2,48	0,20	11,95
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		896,25	32,96	29,89	127,63

Nädala keskmine:	847,16	30,44	28,41	119,94
10 päeva keskmine:	836,69	30,38	26,71	121,64

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 18.09-22.09.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	150	194,66	13,99	11,55	9,22
Keedetud kartulid	90	93,62	2,39	0,13	21,29
Keedetud riis	90	116,44	2,27	0,98	24,57
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	21,56	0,57	1,11	2,57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22,31	0,63	1,17	2,95
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Kummeli-apelsinitee	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piim	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		799,16	32,07	21,37	122,69

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	300	300,81	11,59	15,69	29,71
Hapukoor	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Mannapuding	150	294,99	5,28	13,27	38,51
Vaarika-maasika toormoos	30	44,56	0,18	0,06	10,95
Must seemneleib	10	31,30	0,91	1,01	4,64
Rukkileib	20	47,40	1,98	0,16	9,56
Südamesepik	20	55,20	1,88	0,40	11,00
Valge redis	100	15,70	1,00	0,10	3,50
Kokku		830,75	23,37	34,70	108,58

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	300	509,71	18,07	21,77	59,84
Tomatikaste	60	36,19	0,81	1,59	4,98
Peedisalat valge rediseaga	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	50	25,65	0,47	1,83	2,31
Sidrunivesi	150	1,17	0,06	0,02	0,26
Pria jogurt	150	90,81	4,03	3,09	12,01
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Ploom	100	42,90	0,70	0,60	9,40
Kokku		930,90	32,01	32,28	129,69

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp sealihaga	300	233,85	11,67	14,25	16,39
Kaneeline õuna-astepajukissell	200	178,58	0,33	0,41	43,55
Vahukoor	30	105,96	0,75	10,50	2,10
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	40	94,80	3,96	0,32	19,12
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Värske kaalikas	100	30,60	1,00	0,30	7,30
Kokku		789,19	22,35	28,40	114,23

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud tilaapiafilee tomati ja juustuga	80	116,00	11,23	6,62	3,03
Värske tilliga hapukoorekaste	60	56,72	1,88	3,93	3,47
Kartulipuder	90	113,32	2,78	2,41	20,66
Keedetud riis	90	116,44	2,27	0,98	24,57
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	31,75	0,72	1,65	4,14
Punasekapsasalat	50	34,61	0,81	2,35	3,11
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria keefir	150	78,00	4,80	3,75	6,30
Must seemneleib	15	46,95	1,37	1,52	6,96
Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28	16,73
Südamesepik	25	69,00	2,35	0,50	13,75
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		845,55	32,17	24,49	127,36

Nädala keskmine:	839,11	28,39	28,25	120,51
10 päeva keskmine:	846,50	29,52	28,37	120,99

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 11.09-15.09.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	200	243,65	15,22	15,86	10,64
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Keedetud tatar	100	119,23	4,17	1,40	23,21
Hiinakapsasalat värske tomatiga	50	19,06	0,71	1,14	1,71
Peedisalat õliga	50	44,65	0,84	2,60	4,57
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria keefir	250	130,00	8,00	6,25	10,50
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Ploom	100	42,90	0,70	0,60	9,40
Kokku		960,39	40,52	30,89	133,29

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartuli vormiroog	400	535,82	23,77	20,35	67,01
Piimakaste basiilikuga	100	114,18	3,53	7,60	8,34
Kohupiimakreem	130	245,31	12,79	8,13	29,95
Aedmarjamoos	10	22,00	0,00	0,00	5,50
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Värskelillkapsas	100	21,80	1,60	0,20	4,60
Kokku		1288,11	56,81	45,38	167,52

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapiilaff	400	685,75	21,29	28,48	86,20
Kaalikasalat apelsinidega	50	36,37	0,53	2,11	4,44
Kapsa ja õuna salat hapukoorega	50	27,14	0,66	1,61	2,94
Hibiskuse-pärnaõietee	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		1168,93	37,79	41,68	163,09

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Praetud heik	120	264,17	21,47	14,55	12,24
Hapukoore - sinepikaste	100	119,26	1,58	9,97	6,09
Keedetud kartulid	200	208,04	5,32	0,28	47,32
Valge redise ja porgandisalat kapsa ja õliga	100	70,36	1,03	5,71	4,77
Sepiku - õunavorm	100	336,57	6,00	11,94	51,40
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Värskelillkapsas	100	33,70	1,00	0,40	7,70
Kokku		1381,09	51,51	51,95	181,64

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	100/100	348,53	21,02	28,36	3,14
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Kuskuss keedetud	100	188,33	6,40	2,00	36,45
Hapukapsa-aedviljasalat	50	31,02	0,58	1,61	3,71
Porgandisalat jõhvikatega	50	36,65	0,44	2,46	3,87
Õunamahla jook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
	Kokku	1157,34	46,71	44,19	147,59

Nädala keskmine:	1191,17	46,67	42,82	158,62
10 päeva keskmine:	1167,36	46,39	40,88	157,56

XL KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 18.09-22.09.2017

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	200	259,54	18,66	15,40	12,29
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66
Keedetud riis	100	129,38	2,52	1,08	27,30
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	21,56	0,57	1,11	2,57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	22,31	0,63	1,17	2,95
Seemnesegu	3	1,50	0,33	0,03	0,06
Kummeli-apelsinitee	150	30,38	0,00	0,00	7,49
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Õun	100	40,30	0,20	0,36	9,90
Kokku		957,99	40,68	28,41	138,34

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli ja lillkapsavorm sealihaga	400	408,47	17,86	19,92	42,44
Külm hapukoorekaste	100	92,98	2,80	7,51	3,70
Punasekapsa - paprikasalat	100	46,06	1,61	2,20	5,95
Mannapuding	150	294,99	5,28	13,27	38,51
Vaarika-maasika toormoos	20	29,70	0,12	0,04	7,30
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Valge redis	100	15,70	1,00	0,10	3,50
Kokku		1236,90	43,77	52,15	153,51

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	400	679,62	24,09	29,03	79,78
Tomatikaste	100	60,32	1,35	2,66	8,31
Peedisalat valge rediseaga	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	50	25,65	0,47	1,83	2,31
Sidrunivesi	150	1,17	0,06	0,02	0,26
Pria jogurt	250	151,36	6,72	5,14	20,02
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Ploom	100	42,90	0,70	0,60	9,40
Kokku		1203,07	41,70	43,22	163,64

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	120	245,43	26,34	15,70	0,03
Karrikaste	100	100,84	1,89	7,65	6,48
Keedetud kartulid	200	208,04	5,32	0,28	47,32
Kaneeline õuna-astepajukissell	150	133,94	0,25	0,30	32,66
Vahukoor	30	105,96	0,75	10,50	2,10
Pria piim	250	132,50	7,50	6,25	12,00
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Värske kaalikas	100	30,60	1,00	0,30	7,30
Kokku		1173,80	50,66	43,85	148,00

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud tilaapiafilee tomati ja juustuga	100	193,33	18,71	11,03	5,05
Värske tilliga hapukoorekaste	100	94,54	3,14	6,56	5,78
Kartulipuder	100	125,92	3,09	2,68	22,95
Keedetud riis	90	116,44	2,27	0,98	24,57
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	31,75	0,72	1,65	4,14
Punasekapsasalat	50	34,61	0,81	2,35	3,11
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria keefir	250	130,00	8,00	6,25	10,50
Must seemneleib	20	62,60	1,82	2,02	9,28
Rukkileib	30	71,10	2,97	0,24	14,34
Südamesepik	30	82,80	2,82	0,60	16,50
Pirn	100	42,20	0,40	0,40	10,60
Kokku		1042,89	44,85	34,85	140,86

Nädala keskmine:	1122,93	44,33	40,50	148,87
10 päeva keskmine:	1157,05	45,50	41,66	153,75

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

11.-14.09.2017

Esmaspäev	Kogus, g/tk
Hakkliha - riisipall	80
Koorekaste tilliga	100
Keedetud kartulid	150
Peedisalat	50
Rukkileib	40
Tee suhkruga	150

Teisipäev	Kogus, g/tk
Ahjukartulid	250
Külm hapukoorekaste	50
Porgandi ja ananassisalad	50
Rukkileib	40
Keefir	150

Kolmapäev	Kogus, g/tk
Värskekapsasupp kanalihaga	300
Mangosmuuti	160
Must seemneleib	40

Kokku

Neljapäev	Kogus, g/tk
Keedetud täisterapasta	250
Riivitud juust	30
Kapsa - tomatisalad	50
Rukkileib	40
Puuvilja mahlajook	150

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

18.-21.09.2017

Esmaspäev	Kogus, g/tk
Frikadellisupp nuudlitega	300
Rukkivõileib	50
Banaan	1 tk

Teisipäev	Kogus, g/tk
Kodujuustukaste köögiviljadega	180
Keedetud kartulid	180
Must seemneleib	40
Piim	150

Kolmapäev	Kogus, g/tk
Kanalihaga ühepajatoit	150
Keedetud kartulid	150
Peedisalat õliga	50
Must seemneleib	40
Maitsevesi apelsiniga	150

Neljapäev	Kogus, g/tk
Hakklhapall	80
Hapukoorekaste	100
Keedetud kartulid	180
Porgandisalat	50
Rukkileib	40
Tee suhkruga	150

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. Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla
juhataja