

## Koolilõuna nädalamenüü 11.02-15.02.2019

### Lihavaba toit

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Rohelised oad rõõsa koore kastmes	150	117.61	1.36	10.36	5.16
Urdised ahjuköögiviljad	60	47.86	1.32	1.99	6.98
Keedetud täisterapasta	60	86.54	2.73	1.90	13.65
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	50	29.90	0.45	2.10	2.79
Peedi- porgandi salat	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja selleri snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		774.12	21.07	31.84	103.83

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kikerherne-köögiviljasupp	300	135.38	4.63	2.68	23.03
Manna-kohupiimavorm	130	142.90	7.15	3.99	18.90
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		650.81	25.45	15.45	103.56

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Oapilaff	300	360.15	10.44	4.30	67.67
Hiiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Hapukapsas, jõhvikad, sibul	50	12.30	0.44	0.15	2.69
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kummeli-apelsinitee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Apelsin ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		803.78	25.17	21.12	128.14

<b>Neljapäev-Sõbrapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Põldoasupp tomati ja varsselleriga	300	73.14	3.57	3.52	16.06
Sõbrapäeva kook	60	257.20	3.24	4.25	46.68
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50		6.25	12.00
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		660.72	12.02	16.56	114.30

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Seenepada	150	257.53	4.97	21.76	14.94
Keedetud mahe toortatar	90	75.66	2.31	0.92	14.14
Keedetud kartulid	90	62.41	1.60	0.08	14.20
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peedi-porru salat	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kakao	200	151.70	5.60	4.80	20.77
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		990.70	28.82	45.32	124.18

Nädala keskmine:	776.03	22.50	26.06	114.80
10 päeva keskmine:	746.36	22.48	25.19	110.46

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.