

Koolilõuna nädalamenüü 11.01 - 15.01.2021
Paide Hillar Hanssoo Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Kapsasalat tilliga	50	22.76	0.55	1.35	2.63
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Mandariin ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		646.75	22.51	23.99	88.12

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250	175.16	8.25	10.39	13.40
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.90	3.45	1.67	20.87
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		699.50	26.00	24.09	96.55

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	50	116.74	11.14	8.02	0.27
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud pärl kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Peedisalat mustsõstraga	50	30.25	0.74	1.11	4.60
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		691.27	26.97	27.26	87.86

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	308.67	11.74	19.49	22.64
Kakao - jogurtidessert	130	169.22	7.15	3.99	25.39
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		707.42	23.80	25.98	95.04

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid veisehakklihaga	250	360.12	14.51	12.19	47.82
Tomatikaste	50	27.77	0.68	0.83	4.65
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Ounamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	25	72.44	2.15	1.04	13.04
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		706.79	22.89	21.48	108.89

Nädala keskmine:	690.34	24.43	24.56	95.29
10 päeva keskmine:	682.60	24.58	23.50	95.38

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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.