

Koolilõuna nädalamenüü 18-22.01.2021

Paide Hillar Hanssoo Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Oun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		685.24	23.74	23.91	96.13

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	250	265.54	18.16	13.29	18.48
Marja- rukkivaht	100	127.09	1.30	0.23	30.34
Pria piimatooded	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Banaan ja kaalika snäkid	150	100.95	1.65	0.45	23.70
Kokku		689.60	29.27	19.43	100.48

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	187.17	16.72	12.48	2.37
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud bulgur	50	65.80	1.73	0.19	13.60
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
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)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		657.77	28.08	25.20	83.09

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	168.42	9.16	6.05	19.56
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kuldne kõrvitsakreem	150	238.81	5.28	10.63	31.10
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		682.27	21.60	23.83	96.62

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	250	296.19	13.57	10.65	37.08
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Valge redise - hapukoosalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39.30	1.73	0.23	8.78
Kokku		711.39	25.74	24.17	100.00

Nädala keskmine:	685.25	25.69	23.31	95.26
10 päeva keskmine:	687.80	25.06	23.94	95.28

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.