

## Koolilõuna nädalamenüü 24.05 - 28.05.2021

### Paide Hillar Hanssoo Põhikool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Peedisalat	50	23.22	0.32	0.60	4.57
Kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
<b>Kokku</b>		<b>649.58</b>	<b>21.28</b>	<b>21.70</b>	<b>96.24</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Rassolnik sealihaga	250	190.51	9.99	7.63	21.59
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Maasikakreem riisiga	100	187.45	1.80	9.34	23.52
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
<b>Kokku</b>		<b>689.78</b>	<b>19.10</b>	<b>24.08</b>	<b>99.93</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalakaste peterselliga	150	108.19	1.41	9.11	5.47
Ahjuorgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis	50	65.80	1.73	0.19	13.60
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Valge peakapsas, porgand, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
<b>Kokku</b>		<b>681.07</b>	<b>25.05</b>	<b>22.08</b>	<b>97.08</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Läätse-köögiviljasupp hakklihaga	250	219.80	11.82	13.14	14.76
Rabarberi-rukkivaht	100	124.11	1.68	0.44	29.25
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Melon ja kaalika snäkid	150	43.20	1.20	0.30	10.13
<b>Kokku</b>		<b>683.01</b>	<b>25.89</b>	<b>20.75</b>	<b>99.88</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	369.55	16.79	15.63	42.02
Aurutatud lillkapsas võiga	50	28.99	0.82	1.64	3.50
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Redis, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
<b>Kokku</b>		<b>737.50</b>	<b>25.74</b>	<b>30.59</b>	<b>97.04</b>

Nädala keskmine:	688.19	23.41	23.84	98.03
10 päeva keskmine:	682.91	24.05	23.73	95.90

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto: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.