

## Koolilõuna nädalamenüü 31.05 - 04.06.2021

### Paide Hillar Hanssoo Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192.33	8.66	11.62	13.51
Aurutatud porgand, hernes	60	31.17	1.86	0.24	6.39
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Peedi - küüslaugusalat	60	36.15	0.95	1.32	5.18
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	60	13.22	0.54	0.14	2.97
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Oun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
Kokku		837.19	26.13	28.40	121.90

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	300	210.38	11.80	9.43	21.03
Maasika - jogurtidessert	150	141.00	3.60	0.00	30.86
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246.29	7.32	3.54	44.34
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		803.83	29.01	24.33	117.97

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	87.91	1.04	6.35	7.12
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17.33	1.54	0.18	3.28
Keedetud kartul	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud tatar	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Hiiinakapsasalat tilliga	60	22.97	0.97	1.38	1.98
Peet, porgand, porru, paprika	60	19.55	0.86	0.18	4.10
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Ouna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
Kokku		863.90	29.27	28.66	124.30

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp lihaga	300	259.63	11.67	17.15	16.08
Rõstitud sepikukuubikud	15	60.24	1.82	0.66	11.10
Kama - kohupiimakreem marjadega	130	193.13	8.15	5.58	26.48
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246.29	7.32	3.54	44.34
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		809.54	30.60	27.17	109.70

Suur Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - köögiviljaraguu	300	325.08	14.91	13.82	38.04
Aurutatud mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Peedisalat mustsõstraga	60	36.30	0.88	1.34	5.52
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Kivi ja lillkapsa snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku					

Nädala keskmine:	828.61	28.75	27.14	118.47
10 päeva keskmine:	819.61	27.78	26.27	119.79

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.