

Koolilõuna nädalamenüü 16.04.-20.04.18

Valtu Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	241.65	9.62	18.52	9.57
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hapukapsasalat porgandiga	40	17.35	0.42	0.68	2.45
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	250	132.03	5.84	5.53	15.76
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kirsi-jogurtitarretis	150	180.29	5.54	5.06	28.06
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Maisigaletid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
Kokku		660.62	21.19	22.52	95.74

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	122.72	13.17	7.85	0.01
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Kuskuss keedetud	75	144.56	4.80	1.87	27.34
Hiinakapsasalat tilliga	40	13.55	0.65	0.72	1.32
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		688.72	27.96	21.19	99.46

Neljapäev - KARIN RASKI RETSEPTIDEGA	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhesupp	250	178.00	9.02	12.27	8.29
Banaanikeeks	60	202.38	2.35	9.27	27.17
Marja toormoos	40	37.89	0.26	0.11	9.30
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70

Pilaff veiselihaga	250	492.60	17.26	19.91	61.96
Kapsa-peedi salat	40	18.61	0.46	0.88	2.54
Sidrundi-laimi jahutatud tee	150	32.70	0.11	0.04	8.01
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Melon ja õun	100	33.65	0.40	0.23	8.05
Kokku		698.49	21.50	23.67	102.14

Nädala keskmine:	675.57	22.49	22.95	97.12
10 päeva keskmine:	683.01	22.24	23.18	98.07

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

Õnne ja tervist Euroopa Liidu koolipiima- ja piuvijja programmiga.