

## Koolilõuna nädalamenüü 12.11-16.11.2018

### Valtu Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250	417.29	14.86	16.27	53.03
Kaalika-jõhvikasalat	50	36.96	0.43	2.65	3.54
Tee	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Jassi seemneleib	5	15.50	0.55	0.72	1.54
Kodukandi rukkileib	5	11.00	0.37	0.08	2.05
Rehe rukkivormileib	5	11.00	0.25	0.05	2.29
Onne sepik	5	11.55	0.40	0.13	2.20
Oun ja kurgilõik	100	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		719.72	23.44	25.58	100.97

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - lillkapsasupp	250	246.03	10.18	17.16	14.47
Ouna - kirsi mannavaht	100	140.19	1.41	0.13	33.11
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Onne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Pirn ja punasekapsalõik	100	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		664.75	21.83	22.66	95.26

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestroogonov	150	209.23	11.41	14.89	7.98
Keedetud tatar	150	150.24	6.27	0.99	30.91
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23.29	0.55	1.17	3.14
Mahlajook	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Melon ja porgandilõik	100	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		693.54	26.77	23.18	96.70

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	216.32	9.01	7.88	27.55
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Maasikamuuti	130	136.71	3.09	2.30	25.80
Karamellisseritud müsli	30	134.55	3.94	4.83	20.12
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	5	11.85	0.50	0.04	2.39
Must leib	5	12.20	0.33	0.05	2.61
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Oun ja rediselõik	100	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		658.55	20.09	20.48	101.19

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186.11	7.44	14.46	8.03
Keedetud kartulid	150	213.07	5.79	1.86	43.71
Peedi - küüslaugusalat	50	32.23	0.81	1.10	4.82
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	5	11.85	0.50	0.04	2.39
Must leib	5	12.20	0.33	0.05	2.61
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Maakodu 5-viljasepik	5	11.80	0.60	0.16	2.00
Pirn ja lillkapsalõik	100	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		718.10	22.41	24.08	106.57

Nädala keskmine:	690.93	22.91	23.20	100.14
10 päeva keskmine:	687.25	24.39	22.89	98.27

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