

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	154.15	9.14	10.12	7.05
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Kuskuss keedetud	50	96.37	3.20	1.25	18.23
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Hiinakapsas, kaalikas, mais, rohelised oad	50	24.08	0.90	0.20	4.99
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		654.91	23.97	22.70	98.53

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp	250	268.62	9.38	18.02	18.93
Õuna - rukkivaht	100	152.20	1.11	0.34	36.57
Piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		672.31	19.09	22.56	101.85

Kolmapäev, Jalmar ja Sandra pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	250	241.67	3.90	11.67	20.90
Aurutatud rohelised herned	20	14.04	1.04	0.08	2.72
Peedisalat mustsõstraga	50	26.53	0.50	1.19	4.20
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	50	12.38	0.72	0.13	2.53
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		711.41	18.55	23.44	100.08

Neljapäev, Jalmar ja Sandra Vabarna magustoit	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	250	159.36	6.49	11.00	9.30
Mõnus kohupiimakreem	130	208.74	5.97	6.58	31.70
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		688.58	21.12	21.23	104.93

Reede, Jalmar ja Sandra Vabarna pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisterapasta veisehakklihaga	250	301.71	17.39	12.39	31.88
Tomatikaste	50	27.77	0.68	0.83	4.65
Ahjuporgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Valge redise - kurgisalat	50	6.89	0.43	0.05	1.49
Porgand, punane peakapsas, tomat, porru	50	13.01	0.66	0.15	2.66
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Melon ja kaalika snäkid	150	43.20	1.20	0.30	10.13
Kokku		709.71	28.05	23.81	100.08

Nädala keskmine:	687.38	22.15	22.75	101.09
10 päeva keskmine:	687.34	23.49	23.04	99.23

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.

Kool

Koolisöökla juhataja