

MENÜÜ



Koolilõuna 17.-21.09.2018

**KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME
IGAPÄEV**

Esmaspäev 17.09		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada ubadega	150,00	208,00	9,75	19,20	9,06
	Tatar sõmer, aurutatud	100,00	115,00	21,80	0,72	4,28
	Pasta fussili MAHE	100,00	319,00	59,40	2,70	11,40
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,50	1,72	0,07	0,43
	Till, värske	5,00	1,53	0,05	0,04	0,19
	Porgandisalat pähklitega	50,00	41,40	3,10	2,68	0,60
	Täisterarukkileib	30,00	69,00	13,50	0,31	1,96
	Sepik	30,00	71,90	12,10	0,93	2,85
	Ploom, (PRIA)	80,00	34,10	6,24	0,48	0,56
	Toidukord kokku	595,00	870,43	127,66	27,13	31,33

Teispäev 18.09		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seenesupp veiselihaga MAHE	300,00	301,60	26,30	12,23	10,60
	Kohupiimakreem	80,00	107,00	26,17	6,69	5,44
	Marjakissell	100,00	56,70	12,90	0,18	0,32
	Piim (PRIA)	250,00	138,00	13,80	6,25	8,00
	Täisterarukkileib	30,00	69,00	13,50	0,31	1,96
	Sepik	30,00	71,90	12,10	0,93	2,85
	Porgand (PRIA)	80,00	25,90	4,48	0,16	0,48
	Toidukord kokku	870,00	770,10	109,25	26,75	29,65

Kolmapäev 19.09		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis	150,00	201,00	10,42	14,10	10,90
	Kartul, aurutatud	200,00	151,00	32,00	0,20	4,00
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	35,50	6,26	2,07	0,39
	Peedi-õunasalat seesamiseemnetega	50,00	42,70	7,27	2,36	0,49
	Maitsestatud jogurt	250,00	151,00	18,80	5,02	6,68
	Täisterarukkileib	30,00	73,10	14,10	0,48	1,95
	Sepik	30,00	71,90	12,10	0,93	2,85
	Lillkapsas	80,00	37,80	8,40	0,00	0,00
	Toidukord kokku	840,00	764,00	109,35	25,16	27,25

Neljapäev 20.09		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vahemere kalasupp	300,00	251,00	27,70	7,71	16,40
	Kaerahelbe-õunamaius	100,00	260,00	41,80	8,90	4,23
	Vahukoor	30,00	105,00	9,71	8,40	0,55
	Täisterarukkileib	30,00	69,00	13,50	0,31	1,96
	Sepik	30,00	71,90	12,10	0,93	2,85
	Peakapsas, valge (PRIA)	80,00	21,50	3,28	0,16	0,90
	Toidukord kokku	570,00	778,40	108,09	26,41	26,90

Reede 21.09		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapasta MAHE	250,00	438,00	39,10	18,80	14,60
	Hiinakapsa avokaadosalat	50,00	38,00	2,56	2,58	0,78
	Kaalika-ananassisalat	50,00	21,80	4,24	0,05	0,50
	Kakaojook	250,00	179,00	30,20	8,24	8,91
	Täisterarukkileib	30,00	69,00	13,50	0,31	1,96
	Sepik	30,00	71,90	12,10	0,93	2,85
	Porgand (PRIA)	80,00	25,90	4,48	0,16	0,48
	Toidukord kokku	740,00	843,60	106,18	31,07	30,09

©NutriData toitumisprogramm, versioon 7, Tervise Arengu Instituut,
www.nutridata.ee, 2018.

Puhvetis iga päev müügil päevapraad 2.80

Salatid(kartuli,riisi.rosolje) 1.50

Tellimisel supp 1.30

Hommikupuder

17.09 Nisuhelbepuder

18.09 Neljaviljapuder,jook

19.09 Riisipuder,jook

20.09 Kaerahelbepuder,jook

21.09 Mitmeviljapuder,jook

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

*Menüüs on võimalikud muudatused

Koolieine menüü 17-21.09.2018

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Täisterakaerahelbepuder	180,00	235,00	8,90	8,01	26,10
Keedis	20,00	3,77	0,04	0,14	0,74
Kodune sepik ('Leibur')	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Singipasteet	20,00	61,70	0,55	2,56	6,80
Paprika	30,00	20,20	0,18	0,10	4,95
Piim	180,00	65,40	4,89	2,04	6,08
Toidukord kokku	460,00	460,87	15,46	15,76	59,27

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Tatrapuder sea-hakklihaga	180,00	241,00	13,80	9,46	19,10
Hapukoorekaste	50,00	20,20	0,18	0,10	4,95
Mahlajook	180,00	20,40	0,83	1,38	1,96
Ruks rukkileib ('Leibur')	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Banaan	30,00	81,10	0,00	0,00	20,00
Toidukord kokku	470,00	433,20	15,11	12,50	61,91

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
-----------	----------	---------------	-----------	-----------	-----------------------

Pelmeenid	180,00	215,00	13,65	13,20	19,00
Hapukoorekaste	50,00	20,20	0,18	0,10	4,95
Ruks rukkileib ('Leibur')	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Tomat	20,00	20,20	0,18	0,10	4,95
Marja-jogurtismuuti	180,00	105,00	0,15	1,25	15,00
Toidukord kokku	460,00	430,90	14,46	16,21	59,80

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Ahjukartulid viineriga	180,00	236,00	9,90	4,82	28,10
Tomati-ürdikaste	30,00	20,40	0,83	1,38	1,96
Kodune sepik ('Leibur')	20,00	49,90	0,60	1,94	9,72
Pirn	30,00	49,90	0,60	1,94	9,72
Piim	180,00	86,90	2,50	4,95	7,95
Toidukord kokku	440,00	443,10	14,43	15,03	57,45

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Ahjuvõileib singi-juustuga	180,00	236,00	7,90	4,82	28,10
Puuviljamüsli	40,00	88,60	7,10	4,90	10,54
Maitsestatud jogurt	150,00	49,90	0,60	1,94	9,72
Pirn	50,00	47,60	0,18	0,72	14,60
Toidukord kokku	420,00	422,10	15,78	12,38	62,96

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist