

Koolilõuna nädalamenüü 04.06-08.06.2018

Valtu Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Linnuliha magushapus kastmes	150	232.22	14.74	12.44	13.74
Keedetud kurkumiris	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Porgandisalat pirniga	40	30.81	0.30	1.95	3.56
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	5	11.85	0.50	0.04	2.39
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		698.91	25.08	21.85	101.00

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik veiselihaga	250	216.40	11.65	11.10	18.59
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Ounamahlatarretis	150	152.33	3.98	0.11	33.50
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
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	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Valge redis	100	15.70	1.00	0.10	3.50

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli ja lillkapsaroor sealihaga	250	324.12	10.14	14.73	30.75
Külm jogurti-kurgikaste	50	25.39	1.30	0.94	2.98
Peedi - küüslaugusalat	40	25.78	0.65	0.88	3.86
Kamajook	150	109.67	5.15	3.54	14.70
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		714.34	23.78	24.23	95.61

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kukesupp seesamiseemnetega	250	313.80	15.71	15.75	28.73
Maasikakissell	130	90.28	0.23	0.03	22.21
Kohupiim	50	48.88	3.49	1.06	5.53
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske kapsas	100	23.90	1.10	0.20	5.40
Kokku		677.06	27.09	21.44	95.49

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	226.73	16.52	13.88	9.41
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Kaalika-jõhvikasalat	40	29.56	0.35	2.12	2.83
Hibiskuse-päraõietee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
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
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Apelsin ja õun	100	41.70	0.65	0.23	10.05
Kokku		688.85	27.29	21.97	96.96

Nädala keskmine:	694.22	25.65	22.53	97.31
10 päeva keskmine:	696.59	23.71	23.03	98.25

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti 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.