

Koolilõuna nädalamenüü 13.11-17.11.2017

Rapla Ühisgümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	150	194.66	13.99	11.55	9.22
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Hiinakapsa - aedviljasalat	40	17.25	0.46	0.89	2.06
Porgandisalat porru ja ananassiga	40	17.85	0.50	0.94	2.36
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Ouna-kirsi mahla jook	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	642.18	25.05	17.26	99.14
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	250	250.67	9.66	13.08	24.76
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Valge redis	100	15.70	1.00	0.10	3.50
	Kokku	737.34	21.31	29.30	99.13
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	415.74	14.74	18.03	47.88
Tomatikaste	50	30.16	0.68	1.33	4.15
Peedisalat valge redisega	40	20.44	0.56	0.87	2.75
Kapsa - kõrvitsa - kurgisalat	40	20.52	0.38	1.46	1.85
Kummeli-apelsinitee	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Ploom	100	42.90	0.70	0.60	9.40
	Kokku	674.94	21.17	23.66	95.16
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	184.88	9.62	11.68	11.19
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Maitserohelise - õlikaste	5	31.21	0.04	3.36	0.36
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.6	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
	Kokku	672.40	25.49	27.77	82.55
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-koorekaste	150	185.69	11.48	11.71	9.04
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Aurutatud brokoli	40	19.34	1.22	0.94	2.14
Vitamiinisalat	40	8.71	0.35	0.09	1.92
Ounamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Pirn	100	42.2	0.4	0.4	10.6
	Kokku	670.22	23.45	18.65	105.27
Nädala keskmine:		679.42	23.29	23.33	96.25
10 päeva keskmine:		685.93	24.81	23.36	96.28

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.