

## Koolilõuna nädalamenüü 29.05-02.06.2017

### Rapla Ühisgümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Karrine kana - juustukaste	150	205.84	12.90	13.43	9.02
Keedetud pasta	75	131.19	3.90	3.57	19.50
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hiinakapsa - aedviljasalat	40	17.25	0.46	0.89	2.06
Porgandi ja kaalikasalat	40	13.94	0.40	0.14	3.26
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Hibiskuse-pärnaõietee	100	20.25	0.00	0.00	4.99
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Puuvili	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	706.49	29.10	23.88	95.41
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hapukapsaborš sealihaga	250	250.67	9.66	13.08	24.76
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mannapuding	120	235.99	4.22	10.62	30.81
Maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	783.77	24.56	31.80	102.53
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Makaronid hakkliahaga	250	424.76	15.06	18.14	49.86
Tomatikaste	50	26.37	0.38	1.36	3.34
Peedisalat valge redisega	40	20.44	0.56	0.87	2.75
Kapsasalat porgandiga	40	11.11	0.42	0.10	2.54
Sidrunivesi	100	0.78	0.04	0.02	0.18
Pria jogurt	100	60.54	2.69	2.06	8.01
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Puuvili	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	720.01	24.32	24.85	101.68
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljasupp sealihaga	250	194.88	9.73	11.88	13.66
Rabarberi-marjakissell	150	136.29	0.30	0.03	33.52
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.2	1.88	0.4	11
Värske kaalikas	100	30.6	1	0.3	7.3
	Kokku	685.16	22.24	25.12	95.37
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Uhepajatoit sealihaga	250	238.82	11.74	12.90	20.99
Porgandisalat jõhvikatega	40	29.32	0.35	1.97	3.10
Punasekapsasalat	40	27.69	0.65	1.88	2.49
Ounamahla jook	100	38.40	0.07	0.07	9.36
Pria keefir	100	52.00	3.20	2.50	4.20
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Puuvili	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	577.87	21.64	22.14	77.47
Nädala keskmine:		694.66	24.37	25.56	94.49
10 päeva keskmine:		697.61	24.58	24.19	97.69

Tapsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt

evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.