

## Koolilõuna nädalamenüü 04.02-08.02.2019

### Haabneeme Kool

| <b>Esmaspäev</b>                      | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|---------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Linnuliha magushapus kastmes          | 150             | 232.22        | 14.74            | 12.44            | 13.74                 |
| Keedetud kartulid                     | 75              | 60.41         | 1.80             | 0.15             | 13.63                 |
| Keedetud riis                         | 75              | 73.09         | 1.73             | 0.52             | 15.45                 |
| Porgandi- kaalikasalat                | 50              | 48.97         | 0.57             | 4.12             | 2.93                  |
| Hapukapsas, sibul, oad                | 50              | 46.51         | 1.31             | 3.22             | 3.55                  |
| Puuvilja mahlajook                    | 150             | 38.88         | 0.29             | 0.00             | 9.43                  |
| Pria piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |               |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik                    | 50              | 144.81        | 4.68             | 2.08             | 26.62                 |
| Oun ja valge kapsa snäkid             | 150             | 48.45         | 0.53             | 0.42             | 11.93                 |
| <b>Kokku</b>                          |                 | <b>693.33</b> | <b>25.64</b>     | <b>22.96</b>     | <b>97.26</b>          |

| <b>Teisipäev</b>                | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|---------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Minestroone veiselihaga         | 250             | 214.53        | 11.52            | 13.49            | 12.69                 |
| Mahlakissell                    | 130             | 140.78        | 0.14             | 0.07             | 34.57                 |
| Kohupiimavaht                   | 50              | 114.68        | 4.99             | 6.34             | 9.05                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % | kuni 250        |               |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik              | 60              | 173.77        | 5.61             | 2.50             | 31.95                 |
| Pirn ja varsselleri snäkid      | 150             | 43.28         | 1.13             | 0.45             | 10.65                 |
| <b>Kokku</b>                    |                 | <b>687.03</b> | <b>23.39</b>     | <b>22.85</b>     | <b>98.91</b>          |

| <b>Kolmapäev</b>                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Makaronid hakklihaga               | 250             | 415.74        | 14.74            | 18.03            | 47.88                 |
| Tomatikaste                        | 50              | 39.30         | 0.68             | 1.33             | 8.64                  |
| Kaalika-lillkapsa-paparikasalat    | 50              | 21.38         | 0.56             | 0.63             | 4.02                  |
| Kapsasalat- porgandiga             | 50              | 24.15         | 1.04             | 0.94             | 3.48                  |
| Pria piim, R 2.5 % ja keefir R2.5% | 150             | 79.50         | 4.50             | 3.75             | 7.20                  |
| Leivatoodete valik                 | 20              | 57.92         | 1.87             | 0.83             | 10.65                 |
| Apelsin ja valge redise snäkid     | 150             | 50.25         | 1.65             | 0.23             | 11.70                 |
| <b>Kokku</b>                       |                 | <b>688.24</b> | <b>25.04</b>     | <b>25.74</b>     | <b>93.56</b>          |

| <b>Neljapäev</b>        | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|-------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Hapukapsasupp sealihaga | 250             | 180.46        | 11.83            | 8.39             | 14.95                 |
| Mannapuding             | 130             | 255.66        | 4.57             | 11.50            | 33.37                 |
| Maasikakaste            | 20              | 18.70         | 0.12             | 0.02             | 4.58                  |
| Pria piim, R 2.5 %      | kuni 250        |               |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik      | 60              | 173.77        | 5.61             | 2.50             | 31.95                 |
| Oun ja porgandi snäkid  | 150             | 55.50         | 0.90             | 0.57             | 13.20                 |
| <b>Kokku</b>            |                 | <b>684.09</b> | <b>23.03</b>     | <b>22.98</b>     | <b>98.05</b>          |

| <b>Reede</b>                          | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|---------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Valgekalafilee koorekastmes           | 130             | 196.50        | 14.32            | 12.03            | 8.16                  |
| Keedetud kartulid                     | 50              | 83.12         | 2.30             | 0.46             | 17.72                 |
| Keedetud täisterariis                 | 50              | 90.45         | 2.07             | 2.10             | 17.34                 |
| Hiinakapsasalat maisiga               | 50              | 48.31         | 0.91             | 2.18             | 3.31                  |
| Punapeedisalat porruga                | 50              | 35.61         | 1.28             | 2.18             | 4.31                  |
| Maitsevesi apelsiniga                 | 150             | 3.23          | 0.08             | 0.01             | 0.77                  |
| Pria piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |               |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik                    | 60              | 173.77        | 5.61             | 2.50             | 31.95                 |
| Pirn ja kaalika snäkid                | 150             | 54.60         | 1.05             | 0.53             | 13.43                 |
| <b>Kokku</b>                          |                 | <b>685.59</b> | <b>27.61</b>     | <b>21.98</b>     | <b>96.98</b>          |

|                    |        |       |       |       |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine:   | 687.66 | 24.94 | 23.30 | 96.95 |
| 10 päeva keskmine: |        |       |       |       |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.