

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

MENÜÜ

8.-12.september 2014

Energia Valgud Rasvad Süsivesik
kcal g g g

8.sept. Hakklihakaste juurviljadega keedetud makaron või sõmer tatar hiinakapsa-õunasalat,juurviljasalat kakao,piim,keefir,rukkileib,sai	130g 150g 50/50g 200/30/20g	854,1	33	36,77	98,7
9.sept. Seljanka hapukoorega pannkoogid maasikatoormoosiga rukkileib,sai,piim	300/5g 60/20g 30/20/200 g	554,8	37,07	21,63	70,2
10.sept. Kanafilee- kolmejuustu-koorekaste kartuli-porgandipuder või keedetud riis porgandi-v.kapsasalat,juurviljasalat tee ja suhkur,piim,keefir,rukkileib,sepik	130g 180/150g 50/50g 200/8/30/20g	644,1	28,69	22,63	80,52
11.sept. Värskekapsa-juurviljasupp sealihaga kohupiimakreem puuviljadega rukkileib,sai,piim	300g 100/30g 30/20/200g	571	27,68	20	69,99
12.sept. Täisterarukkijahust riivleivaga ahjus üleküps. räimefilee,keedetud kartul või keedetud riis tatari kaste,toorsalatid valikus,tükeld.porgand mustsõstramahlajook,keefir,piim,rukkileib,sai	60g 180/150g 0/50/50/100g 200/30/20g	764	28,55	24,04	104,9

PIKAPÄEVA MENÜÜ

8.sept. Kana-juurviljasupp küpsetatud ahjuõun suhkruga ja kaneeliga rukkileib,sai	250g 1tk 30/20g	542,6	19,57	19,69	76,32
9.sept. Ühepajatoit sealihaga tee,suhkur,piim,rukkileib,sai	250g 200/8/30/20g	509,1	21,07	19,54	63,99
10.sept. Kartuli-porgandi-muskaatkõrvitsavorm hakklihaga,hiinakapsasalat banaani magustoit(maitsestatamata jogurt, banaan),rukkileib,sepik,tee ja suhkur	250g 40g 130g 30/20/200/8g	620,6	23,25	24,17	78,14
11.sept. Juustuga üleküpsetatud kalafilee hapukoore-tillikaste keedetud kartul,porgandisalat mustsõstramahlajook,piim,rukkileib,sai	1tk 35g 150/40g 200/30/20 g	651,9	20,54	25,54	84,79
12.sept. Nuudlisupp sealiha ja juurviljadega kamavaht(kohupiim,vahukoor,kamajahu) maasikatoormoosiga,rukkileib,sai	250g 120/20g 30/20g	724	26,9	32,96	62,72

Koolitoitlustuse OÜ direktor:

Kooli direktor

piimatooted VALIO Eesti AS
leiva-saiatooted LEIBUR AS,AS HAGAR
juurviljad KADARBIKU KÕÖGIVILI OÜ,Pärna talu kartul
lihatooted Rakvere LK AS,ATRIA BALTIC,TALIKA MEAT AS