

KOOLITOITLUSTUSE OÜ

**MENÜÜ**

22.-26.september 2014

		Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Süsivesikud g	
22.sept.	Kodused hakklihapallid hapukoore-tomatikastmes keedetud riis või sõmer tatar hiinakapsalat,juurviljasalat kakao,piim,keefir,rukkileib,sai	60g 35g 150g 50/50g 200/30/20g	788,7	30,01	28,71	76,3
23.sept.	Kana-nuudlisupp aprikoosi kohupiimakreem rukkileib,sai	300g 150g 30/20g	544,7	30,55	17,77	71,17
24.sept.	Kalafilee pulgad kartuli-porgandipuder või keedetud makaron tatari kaste,toorsalatid valikus mustsõstramahlajook,piim,keefir rukkileib,sepik	60g 180g 150g 50/50g 200g 30/20g	614,2	27,02	30,39	102,21
25.sept.	Hakkliha-juurviljasupp kodune õunakook rukkileib,sai,piim,keefir	300g 1tk 30/20/200g	720,6	40,94	35,53	85,02
26.sept.	Guljašš,keedetud kartul või keedetud tatar porgandi-õunasalat,kapsalat tee ja suhkruga,piim,keefir,leib,sai	125/180g 150g 50/50g 200/8/30/20g	776,7	30,9	32,27	86,42

**PIKAPÄEVA MENÜÜ**

22.sept.	Kanasupp ürdiklimpidega mannavaht piimaga rukkileib,sai	250 g 120/80g 30/20g	614,4	23,5	19,16	92,32
23.sept.	Lihakaste juurviljadega kartulipuder,toorsalat tee ja suhkur, rukkileib,sai	125g 150/40g 200/8/30/20g	734	26,23	23,59	100,95
24.sept.	Hapukapsasupp sealihaga banaanimagustoit rukkileib,tume ciabatta	250g 130g 30/20g	520,7	23,86	20,74	59,09
25.sept.	Kalafilee hapukoore - tillikastmes keedetud kartul,porgandisalat mustsõstramahlajook,leib,sai	125g 150/40g 200/30/20 g	641,8	21,84	19,17	94,77
26.sept.	Pasta bolognese kastmes,toorsalat rukkileib,sai,tee ja suhkur	250/40g 30/20/200/8g	754,3	27,56	25,43	104,1

Koolitoitlustuse OÜ direktor:

Kooli direktor