

## Koolilõuna nädalamenüü

### Taimetoit

esmaspäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja kapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	825	23.21	28.94	120.98		

teisipäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - läätsesupp	300	264	9.43	9.80	33.84	
Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
Vahukoor	30	37	0.90	0.75	6.46	2
Pria piimatooted	180	95	5.54	4.50	8.21	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	804	26.12	20.31	129.14		

kolmapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli panniroog brokoliga	300	243	7.55	8.31	38.22	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herned	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	180	95	5.54	4.50	8.21	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	858	28.60	29.76	125.00		

neljapäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp lihata	300	151	2.63	7.83	19.10	
Marjakissell	130	139	3.32	0.02	30.95	
Kohupiim	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	180	94	5.69	4.50	7.96	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	793	21.87	23.97	122.45		

reede, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsahautis	300	178	5.05	6.69	27.06	
Rõstitud kaalikas	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.19	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	180	94	5.69	4.50	7.96	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirni ja tomati snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	806	24.43	29.87	117.99		

Nädala keskmine :	817	24.85	26.57	123.11
10 päeva keskmine :	815	23.30	26.31	124.72

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.