

Koolilõuna nädalamenüü

Taimetoit

| Monday, 26.September | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögivilja - läätsegujašš | 150 | 205 | 7.68 | 8.11 | 23.30 | |
| Aurutatud lillkapsas | 60 | 16 | 1.15 | 0.14 | 3.31 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Keedetud makaronid | 60 | 96 | 2.50 | 1.76 | 17.16 | 1 |
| Hiiinakapsa salat | 60 | 36 | 0.95 | 1.32 | 5.17 | |
| Porgand, mais, kaalikas, varsseller | 60 | 15 | 0.58 | 0.15 | 3.51 | 9 |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.10 | 6.06 | 0.47 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Marjamorss | 180 | 75 | 0.28 | 0.03 | 18.00 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 55 | 160 | 4.70 | 2.38 | 28.69 | 1,2 |
| Õun ja kurgi snäkid | 150 | 38 | 0.60 | 0.34 | 9.00 | |
| Kokku : | | 796 | 22.18 | 23.32 | 123.77 | |

| Tuesday, 27.September | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kaunviljapüreesupp | 300 | 463 | 19.02 | 20.32 | 60.08 | 2 |
| Kohupiimakreem marjadega | 150 | 286 | 2.68 | 14.07 | 36.11 | 2 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 30 | 87 | 2.57 | 1.30 | 15.65 | 1,2 |
| Ploom ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.27 | 0.75 | 12.82 | |
| Kokku : | | 893 | 25.54 | 36.44 | 124.66 | |

| Wednesday, 28.September | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögiviljahautis | 60 | 75 | 2.62 | 2.77 | 10.65 | 1,2,3 |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1,2 |
| Aurutatud brokoli ja porgandi segu | 60 | 19 | 1.22 | 0.22 | 3.92 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Keedetud kuskuss | 60 | 63 | 2.23 | 0.61 | 12.28 | |
| Valge redise salat maitserohelisega | 60 | 23 | 0.61 | 1.57 | 2.08 | |
| Peet, porgand, porru, rohelised herned | 60 | 26 | 1.47 | 0.21 | 5.18 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.10 | 6.06 | 0.47 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Mahlajook | 180 | 43 | 0.02 | 0.02 | 10.35 | |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 175 | 5.13 | 2.60 | 31.30 | 1,2 |
| Pirn ja kaalika snäkid | 150 | 55 | 1.05 | 0.52 | 13.42 | |
| Kokku : | | 787 | 23.83 | 26.64 | 117.39 | |

| Thursday, 29.September | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögiviljasupp kikerhernestega | 300 | 199 | 3.99 | 9.71 | 24.87 | |
| Vaniljepuding moosiga | 100 | 248 | 4.99 | 4.44 | 47.51 | 1,2,3 |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 80 | 233 | 6.84 | 3.46 | 41.73 | 1,2 |
| Apelsin ja valge kapsa snäkid | 150 | 50 | 1.65 | 0.22 | 11.70 | |
| Kokku : | | 809 | 22.21 | 21.58 | 132.44 | |

| Friday, 30.September | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Ühepajatoit ubadega | 300 | 229 | 5.50 | 11.24 | 27.90 | |
| Aurutatud hernes, mais | 60 | 51 | 2.47 | 0.35 | 10.29 | |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Porgandi-porrusalat | 60 | 29 | 0.42 | 1.89 | 3.11 | |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand | 60 | 19 | 0.74 | 0.15 | 4.17 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.10 | 6.06 | 0.47 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Ingveritee sidruniga | 180 | 33 | 0.09 | 0.04 | 7.95 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 50 | 146 | 4.28 | 2.16 | 26.08 | 1,2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | | 799 | 18.50 | 26.83 | 124.99 | |

| | | | | |
|---------------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| Nädala keskmine : | 817 | 22.45 | 26.96 | 124.65 |
| 10 päeva keskmine : | 817 | 23.65 | 26.77 | 123.88 |

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.