

Koolilõuna nädalamenüü

5.-9.09.2022

esmaspäev, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11,13	9,03	7,63	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1,16	0,75	6,31	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Keedetud kruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
Valge redise - hapukoosalat	60	27	0,78	1,86	2,17	2
Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	16	0,62	0,21	3,62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6,46	3,13	39,12	1,2,3,7
Arbuusi ja kurgi snäkid	150	46	1,35	0,45	10,35	
Kokku :	791		28,14	27,14	111,29	

teisipäev, 6.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	220	11,10	9,19	23,48	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marjakisell vahukoorega	150	241	5,98	2,62	48,93	2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6,89	3,34	41,73	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :	860		29,79	23,32	133,41	

kolmapäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24,15	10,63	69,00	1
Aurutatud mais	60	59	1,81	0,47	12,42	
Porgandisalat	60	21	0,57	0,23	4,77	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0,96	0,14	3,52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5,39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,44	1,67	20,86	1,2,3,7
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1,12	0,45	12,00	
Kokku :	896		34,48	27,05	131,14	

neljapäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	300	263	17,13	14,79	17,35	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2,43	0,88	14,80	1,2
Jogurti - maasikatarretis	130	136	4,15	4,38	19,87	2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8,18	3,96	49,55	1,2,3,7
Õuna ja porgandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
Kokku :	825		33,18	24,40	117,99	

reede, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit sealihaga	300	261	13,97	12,75	24,88	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3,12	0,24	8,16	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0,95	1,32	5,17	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0,99	0,24	5,26	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8,18	3,96	49,55	1,2,3,7
Ploomi ja kaalika snäkid	150	55	1,27	0,68	12,52	
Kokku :	810		29,90	30,64	108,34	

Nädala keskmine :	836	31,1	26,51	120,43
10 päeva keskmine :	822	29,54	26,76	117,87

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.