

Koolilõuna nädalamenüü

Taimetoit

esmaspäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3,16	4,91	7,88	9
Küpsetatud kaalikas	60	33	0,74	1,42	5,33	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Peedisalat	60	38	1,05	1,45	5,30	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1,25	0,16	4,17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	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)	80	233	6,84	3,46	41,73	1,2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
Kokku :	827		24,45	29,03	122,64	

teisipäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulisupp seentega	300	235	2,85	16,40	20,27	
Kakaopuding	150	203	4,45	3,79	36,82	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	219	6,41	3,24	39,12	1,2
Õun ja kapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :	796		19,08	27,61	117,77	

kolmapäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pilaff köögiviljadega	300	430	6,58	13,03	71,83	
Aurutatud brokoli	60	18	1,84	0,20	3,21	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0,68	1,65	3,83	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1,06	0,78	5,79	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	180	37	0,20	0,02	9,02	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Ploomi ja kaalika snäkid	150	55	1,27	0,68	12,52	
Kokku :	827		17,15	26,77	133,99	

neljapäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	300	215	3,91	13,39	22,67	2,9
Rõstitud sepikukuubikud	5	20	0,61	0,22	3,70	1,2
Leivavaht	130	303	3,15	15,29	37,78	2
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
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
Kokku :	837		18,74	35,63	112,50	

reede, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	459	16,39	10,99	74,72	1
Rõstitud peet	60	35	0,98	1,96	4,20	9
Porgandi - kapsasalat	60	40	0,62	2,61	4,38	
Mais, hapukapsas, kaalikas, oad	60	18	0,81	0,12	3,94	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2,57	1,30	15,65	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :	821		28,48	26,50	122,43	

Nädala keskmine :	822	21,58	29,11	121,87
10 päeva keskmine :	820	22,02	28,04	123,26

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.