

Koolilõuna nädalamenüü

Taimetoit

esmaspäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Kapsas, oad, redis, peet	60	16	0.81	0.09	3.60	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	805	23.28	27.81	119.05		

teisipäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Herne-kartulisupp (lihata)	300	240	6.59	12.44	27.68	
Õuna-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	200	105	6.32	5.00	8.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	785	23.16	22.23	126.37		

kolmapäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-karri värviline supertoit	300	330	8.66	10.42	48.72	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.16	0.24	5.54	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	798	21.10	23.23	126.54		

neljapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	300	229	4.00	15.51	20.74	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	20	0.61	0.22	3.70	1,2
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	60	174	2.66	6.11	27.17	1,2
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Õun ja kapsa snäkid	150	47	1.12	0.52	10.65	
Kokku :	818	17.01	33.47	113.21		

reede, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70	2.82	0.63	13.29	
Ahjuporgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Ahjupartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat	60	31	0.83	1.30	4.13	
Punane peakapsas, porgand, redis, hernes	60	24	1.32	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
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
Ploom ja kaalika snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	794	21.89	26.05	121.89		

Nädala keskmine :	800	21.29	26.56	121.41
10 päeva keskmine :	811	21.44	27.84	121.64

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.