

Koolilõuna nädalamenüü

| esmaspäev, 31.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kurzeme strooganov | 150 | 162 | 8.99 | 10.56 | 8.40 | 1,2 |
| Aurutatud brokoli ja lillkapsas | 60 | 17 | 1.54 | 0.18 | 3.28 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Jääkapsasalat tilliga | 60 | 29 | 0.68 | 2.23 | 1.87 | |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | 60 | 20 | 0.84 | 0.20 | 4.23 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.10 | 6.06 | 0.47 | 10,2 |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |
| Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 85 | 246 | 7.32 | 3.54 | 44.34 | 1,2 |
| Õun ja kurgi snäkid | 150 | 38 | 0.60 | 0.34 | 9.00 | |
| Kokku : | | 789 | 27.72 | 30.76 | 104.29 | |

| teisipäev, 1.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana-läätsesupp | 300 | 372 | 14.66 | 21.86 | 30.01 | |
| Vanillapuding | 130 | 229 | 2.03 | 1.62 | 51.11 | 2 |
| Marjapüree | 20 | 6 | 0.12 | 0.01 | 1.21 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 80 | 232 | 6.89 | 3.34 | 41.73 | 1,2 |
| Pirn ja valge kapsa snäkid | 150 | 50 | 1.12 | 0.45 | 12.00 | |
| Kokku : | | 888 | 24.82 | 27.28 | 136.06 | |

| kolmapäev, 2.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalapasta | 300 | 483 | 17.91 | 18.44 | 61.57 | 1,4 |
| Aurutatud rohelised herned | 60 | 42 | 3.12 | 0.24 | 8.16 | |
| Peedisalat | 60 | 26 | 0.96 | 0.12 | 5.22 | |
| Hiinakapsas, redis, mais, porgand | 60 | 25 | 0.99 | 0.24 | 5.26 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 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) | 60 | 174 | 5.17 | 2.50 | 31.30 | 1,2 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | | 902 | 30.26 | 27.28 | 136.23 | |

| neljapäev, 3.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kartuli - frikadellisupp | 300 | 243 | 13.94 | 11.79 | 21.53 | 1,3 |
| Kohupiimakreem | 75 | 108 | 4.94 | 1.74 | 17.68 | 2 |
| Marjakissell | 75 | 54 | 0.12 | 0.01 | 13.11 | |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 85 | 246 | 7.32 | 3.54 | 44.34 | 1,2 |
| Apelsin ja porgandi snäkid | 150 | 58 | 1.58 | 0.38 | 13.42 | |
| Kokku : | | 787 | 32.64 | 21.21 | 116.71 | |

| reede, 4.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana-lillkapsahautis | 150 | 152 | 13.06 | 8.59 | 6.96 | |
| Ahjukõrvitsakuubikud | 60 | 30 | 0.57 | 1.89 | 3.34 | |
| Keedetud kartul | 60 | 82 | 1.75 | 2.83 | 12.77 | 2 |
| Keedetud riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| Porgandi ja kaalikasalat | 60 | 21 | 0.60 | 0.21 | 4.88 | |
| Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad | 60 | 18 | 0.72 | 0.18 | 3.87 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.10 | 6.06 | 0.47 | 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) | 80 | 232 | 6.89 | 3.34 | 41.73 | 1,2 |
| Pirn ja redise snäkid | 150 | 43 | 1.05 | 0.38 | 10.58 | |
| Kokku : | | 789 | 28.53 | 28.50 | 108.85 | |

| | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| Nädala keskmine : | 831 | 28.79 | 27.01 | 120.43 |
| 10 päeva keskmine : | | | | |

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.