

Koolilõuna nädalamenüü

esmaspäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulisalat	200					2,3,10
Grillvorstid	80					
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2
Õun ja kurk snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	791	28.07	26.52	113.22		

teisipäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Porgandi - õuna püreesupp kalkunilihaga	300	285	13.08	19.69	15.63	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Leivakreem õuntega	130	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	885	29.50	27.09	132.09		

kolmapäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	60	140	13.36	9.63	0.32	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2
Õun ja kapsas snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :	799	31.14	32.47	100.14		

neljapäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	347	15.15	15.25	38.41	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kama-kohupiimakreem marjadega	150	233	8.03	11.46	24.06	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	867	28.37	26.38	130.02		

reede, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	432	17.41	14.63	57.39	1
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	892	30.30	24.19	139.76		

Nädala keskmine :	847	29.48	27.33	123.05
10 päeva keskmine :	834	29.19	27.26	120.67

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.