

Koolilõuna nädalamenüü

Taimetoit

esmaspäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulisalat lihata	200					2,3,10
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	792		19.93	29.02	115.04	

teisipäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Porgandi - õuna püreesupp	300	228	2.06	18.34	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)	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	801		17.57	25.46	126.88	

kolmapäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsekarri	150	189	9.21	8.51	21.10	
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	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)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
Õun ja kapsas snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :	794		25.09	28.46	115.48	

neljapäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seljanka lihata	300	225	2.82	12.08	27.28	
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)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	789		17.28	23.95	126.71	

reede, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	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	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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	880		22.93	27.20	138.06	

Nädala keskmine :	811	20.56	26.82	124.43
10 päeva keskmine :	821	22.77	27.07	124.91

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.

Kool

Koolisöökla juhataja