

Koolilõuna nädalamenüü

esmaspäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	828	26.70	28.81	119.00		

teisipäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	300	264	14.18	15.76	17.71	
Marjatarretis	130	139	2.97	0.02	30.95	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	806	26.88	27.34	113.33		

kolmapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	473	17.77	16.51	63.49	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	871	29.00	29.44	125.53		

neljapäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	300	213	10.52	14.26	12.37	4
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	15	27	0.06	0	6.75	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	798	31.22	26.10	109.62		

reede, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - kartuliroog	300	327	20.56	11.08	38.19	
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.098	2.64	
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :	842	34.05	27.22	119.30		

Nädala keskmine :	829	29.57	27.78	117.36
10 päeva keskmine :	838	29.53	27.56	120.21

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.