

Koolilõuna nädalamenüü

Taimetoit

esmaspäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	1
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	838	23.20	27.56	125.31		

teisipäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kartuli - läätsesupp	300	378	20.85	10.34	51.31	
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)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	848	31.36	20.99	133.89		

kolmapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerhernepilaff	300	431	12.06	7.60	75.68	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Valge redise - hapukoosalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	842	21.26	28.66	125.39		

neljapäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	300	215	3.91	13.39	22.67	2,9
Rõstitud sepikukuubikud	5	20	0.61	0.22	3.70	1,2
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	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	822	25.16	25.60	123.62		

reede, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - hapukoorevorm	300	411	9.42	24.92	38.94	2
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	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	5	28	0.05	3.03	0.23	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	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :	899	23.92	38.32	118.25		

Nädala keskmine :	850	24.98	28.23	125.29
10 päeva keskmine :	831	22.77	27.53	124.86

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.