

Koolilõuna nädalamenüü

esmaspäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarril kalkuniilihaga	150	151	8.68	9.35	9.16	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	95	6.50	0.45	14.13	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		791	27.99	23.35	117.31	

teisipäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha - aedviljasupp	300	270	8.13	21.06	13.46	
Leivasupp ploomidega	130	231	4.68	3.82	43.18	1,2,3
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		856	25.44	32.47	115.58	

kolmapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud peet	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Kõrvits, porgand, porru, rohelised herved	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		828	28.23	28.51	117.16	

neljapäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	300	296	15.89	12.50	32.50	1
Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2.68	14.07	36.11	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		850	26.63	30.03	119.43	

reede, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatrapada kanahakkliha ja köögiviljadega	300	301	15.09	7.51	45.85	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Hapukapsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
Õun ja porgand snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :		819	28.03	27.15	119.73	

Nädala keskmine :	829	27.26	28.3	117.84
10 päeva keskmine :	828	28.05	27.31	119.33

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.