

Koolilõuna nädalamenüü

Taimetoit

esmaspäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4.85	9.96	11.89	
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 :	795		24.16	23.96	120.04	

teisipäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomati - läätsesupp	300	192	6.19	9.52	19.47	
Leivasupp ploomidega	100	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)	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	792		23.93	21.15	124.20	

kolmapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
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, rohelistes herned	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 :	827		20.48	28.66	124.58	

neljapäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Herne-kartulisupp (lihata)	300	240	6.59	12.44	27.68	
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 :	794		17.33	29.97	114.61	

reede, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	300	416	10.44	16.99	58.54	
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	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Õun ja porgand snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :	863		21.76	31.20	128.34	

Nädala keskmine :	814	21.53	26.99	122.35
10 päeva keskmine :	832	23.28	27.55	123.82

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.