

Koolilõuna nädalamenüü

Taimetoit

esmaspäev, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	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	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	808		21.44	26.36	128.71	

teisipäev, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp valgete ubadega	300	197	3.68	9.44	25.38	
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	800		21.25	21.16	130.71	

kolmapäev, 7.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa-kartulivorm	300	380	7.76	21.56	40.66	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	889		22.03	38.86	119.10	

neljapäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljaborš (lihata)	300	189	2.79	9.36	24.20	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.59	36.57	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	803		19.38	25.45	125.14	

reede, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja -nuudlivokk	300	234	7.34	7.86	28.32	1
Ahju-porgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0.62	2.61	4.38	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	873		25.49	33.47	115.03	

Nädala keskmine :	835	21.92	29.06	123.74
10 päeva keskmine :	824	21.75	27.96	123.05

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.