

Koolilõuna nädalamenüü

esmaspäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsa - kartulihautis sealihaga	300	473	17.77	16.51	63.49	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Kapsas, oad, redis, peet	60	16	0.81	0.09	3.60	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	821	26.47	27.10	122.00		

teisipäev, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	300	229	11.99	9.16	25.91	1
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Õuna-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	802	27.73	23.78	120.75		

kolmapäev, 14.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine tatarroog veisehakklihaga	300	109	7.64	5.91	7.34	9
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.16	0.24	5.54	
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	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	725	24.38	20.81	112.22		

neljapäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	300	210	9.90	12.47	16.08	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasika-jogurtidessert	150	349	3.63	17.64	43.60	2
Pria piimatooted	kuni 250					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 :	876	22.63	34.39	119.39		

reede, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seakaelakarbonaat	150	226	16.39	13.84	9.41	1,2,4
Verivorstid	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Praekapsas	60	23	0.97	1.38	1.98	
Peedisalat valge redisega	60	31	0.83	1.30	4.13	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	42	0.18	0.32	10.25	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :	872	32.38	31.62	117.57		

Nädala keskmine :	839	27.21	28.713	120.25
10 päeva keskmine :	835	28.69	27.61	120.15

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.