

Koolilõuna nädalamenüü

Taimetoit

| esmaspäev, 12.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Läätse - köögiviljakarri | 150 | 186 | 8.94 | 7.91 | 20.72 | 2 |
| 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 | 232 | 6.89 | 3.34 | 41.73 | 1,2 |
| Oun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | 851 | | 25.50 | 24.90 | 134.69 | |

| teisipäev, 13.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Rassolnik lihata | 300 | 190 | 4.74 | 3.81 | 36.62 | 1,9 |
| Hapukoor, R 20 % | 30 | 61 | 0.84 | 6.00 | 1.08 | 2 |
| Ouna-mannavaht | 100 | 100 | 1.08 | 0.22 | 23.48 | 1 |
| Pria piimatooted | 250 | 131 | 7.90 | 6.25 | 11.05 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 100 | 290 | 8.61 | 4.17 | 52.16 | 1,2 |
| Pirn ja lillkapsa snäkid | 150 | 57 | 0.96 | 0.54 | 14.10 | |
| Kokku : | 829 | | 24.13 | 20.99 | 138.49 | |

| kolmapäev, 14.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Suvikõrvitsa ja oa hautis | 150 | 89 | 3.16 | 4.91 | 7.88 | 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 | 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 | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 75 | 217 | 6.46 | 3.13 | 39.12 | 1,2 |
| Apelsin ja porgandi snäkid | 150 | 58 | 1.58 | 0.38 | 13.42 | |
| Kokku : | 810 | | 24.74 | 26.48 | 119.63 | |

| neljapäev, 15.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kõrvitsapüreesupp | 300 | 215 | 3.91 | 13.39 | 22.67 | 2,9 |
| Rõstitud sepikukuubikud | 10 | 40 | 1.21 | 0.44 | 7.40 | 1,2 |
| Marja-jogurtidessert | 150 | 349 | 3.63 | 17.64 | 43.60 | 2 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 80 | 232 | 6.89 | 3.34 | 41.73 | 1,2 |
| Pirn ja redise snäkid | 150 | 43 | 1.05 | 0.38 | 10.58 | |
| Kokku : | 880 | | 16.69 | 35.19 | 125.98 | |

| reede, 16.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kikerherne-karri värviline supertoit | 300 | 330 | 8.66 | 10.42 | 48.72 | |
| Peedisalat valge redisega | 60 | 31 | 0.83 | 1.30 | 4.13 | |
| Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes | 60 | 24 | 1.32 | 0.20 | 5.10 | |
| 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 | 232 | 6.89 | 3.34 | 41.73 | 1,2 |
| Oun ja salatilehte snäkid | 150 | 44 | 1.20 | 0.42 | 9.82 | |
| Kokku : | 834 | | 21.59 | 27.35 | 126.30 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 841 | 22.53 | 26.98 | 129.02 |
| 10 päeva keskmine : | 838 | 22.23 | 28.02 | 126.38 |

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.