

Koolilõuna nädalamenüü 09.01-13.01.2023

esmaspäev, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjupartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Kaalikas, porgand, peet	60	34	0.68	1.66	4.44	
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)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	31	0.98	0.15	6.90	
Kokku :		803	26.12	28.95	111.33	

teisipäev, 10.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kanaga	300	178	7.40	9.14	18.04	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Apelsinitarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		795	22.57	21.55	126.57	

kolmapäev, 11.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalakaste maitserohelistega	60	154	8.51	11.02	5.17	1,11,2,3,4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedukartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Peedisalat	60	36	0.91	1.33	5.41	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		879	26.10	33.02	121.34	

neljapäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
Ricotta kohupiimakreem	75	130	5.72	4.18	17.15	2
Mahlakissell	75	85	0.02	0	20.91	
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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		840	32.59	23.97	123.76	

reede, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	300	261	13.97	12.75	24.88	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		828	29.47	33.35	109.76	

Nädala keskmine :	829	27.37	28.17	118.55
10 päeva keskmine :				

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.