

Koolilõuna nädalamenüü

Template

esmaspäev, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljakarri kikerhernestega	150	111	3.71	6.05	11.79	1,7
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukurtilid 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	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)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	31	0.98	0.15	6.90	
Kokku :		815	22.22	29.53	118.36	

teisipäev, 10.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp	300	120	2.49	5.54	16.07	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Apelsinitarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoos	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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		787	21.55	21.27	126.02	

kolmapäev, 11.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kartulipuder	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	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Pirn ja kapsas snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		837	22.22	27.82	127.48	

neljapäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kartuli- ja riisisupp	300	261	3.74	12.51	34.47	
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 :		858	22.39	24.69	136.70	

reede, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	
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 :		826	21.81	32.74	116.79	

Nädala keskmine :	824	22.04	27.21	125.07
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.