

Koolilõuna nädalamenüü 23.01-27.01.2023

esmaspäev, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		863	28.48	28.96	125.52	

teisipäev, 24.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanaga	300	263	9.35	18.00	17.04	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiimamaiustus	130	178	7.21	3.80	28.23	1,2,3
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 :		879	29.83	31.81	118.54	

kolmapäev, 25.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10.76	12.86	7.25	1,2,4
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		818	27.81	28.47	115.30	

neljapäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	300	285	16.38	16.55	18.66	
Jogurtitarretis mangotükkidega	150	215	5.07	7.13	32.18	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		849	30.37	27.81	118.88	

reed, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	473	17.77	16.51	63.49	
Ahjuporgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, kaalikas, porru, punanesõstar	60	22	0.90	0.24	4.82	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Õun ja kapsas snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		830	26.35	27.23	123.04	

Nädala keskmine :	848	28.57	28.86	120.26
10 päeva keskmine :	846	28.68	29.21	118.86

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.