

Koolilõuna nädalamenüü

esmaspäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, mais, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	812	27.01	29.00	113.88		

teisipäev, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	347	15.15	15.25	38.41	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	870	29.60	27.03	128.90		

kolmapäev, 1.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste	150	107	10.81	4.46	6.20	1,3
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
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)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	813	27.58	27.10	117.96		

neljapäev, 2.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	300	232	12.11	14.15	15.44	4
Marja-jogurtidessert	150	309	6.22	15.38	36.11	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	879	26.81	33.67	117.36		

reede, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Hernes, kaalikas, redis, salatilehtede segu	60	15	0.66	0.73	3.63	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	816	27.83	27.31	119.08		

Nädala keskmine :	838	27.77	28.82	119.44
10 päeva keskmine :	843	28.17	28.84	119.85

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.