

Koolilõuna nädalamenüü

Template

esmaspäev, 9.mai	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	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0,64	0,61	3,56	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
	Kokku :	683	22,80	24,43	96,99	
Kana-koorekaste	150	175	9,75	11,92	7,72	1,2
Kurzeme strooganov	150	162	8,99	10,56	8,40	1,2
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3,92	4,92	9,85	9

teisipäev, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsasupp	250	246	10,18	17,16	14,47	
Rabarberi-rukkivaht	100	124	1,68	0,44	29,25	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,44	1,67	20,86	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	

kolmapäev, 11.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	82	10,06	4,51	0,30	
Piimakaste	100	87	2,00	6,33	5,76	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Peedisalat valge redisega	50	26	0,70	1,08	3,44	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	50	18	1,01	0,14	3,94	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0,75	0,34	11,40	
	Kokku :	662	25,71	23,23	90,74	
Kana poolkoib	50	79	10,05	2,92	3,11	
Hautatud kalkuniliihatükid	50	76	10,27	3,76	0,35	
Aedviljapaella	250	307	5,86	9,50	50,68	

neljapäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	250	177	8,76	11,89	10,31	4
Riisi- banaanivaht	130	230	2,66	9,00	34,45	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42	1,80	0,22	9,52	
	Kokku :	682	18,82	23,82	99,19	

reede, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	160	13,90	6,67	11,58	2,4
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0,43	2,46	3,87	
Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	50	8	0,50	0,08	1,70	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	661	18,95	22,10	102,76	
Kana Tikka Masala	150	216	12,73	13,42	9,98	2
Sealihakaste ürtidega	150	182	8,99	13,31	7,05	1,2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8,94	7,91	20,72	2

Nädala keskmine :	671	21,59	23,42	96,98
10 päeva keskmine :	671	22,59	22,65	97,13

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: 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.