

Koolilõuna nädalamenüü

Template

esmaspäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	11,70	8,42	5,35	1,2
Rõstitud suvikõrvits	50	39	0,95	3,13	2,18	
Keedetud kurkumiris	50	68	1,35	0,57	14,35	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	22	0,51	1,11	2,89	
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	17	0,69	0,15	3,34	
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
Kiivi ja kaalika snäkid	150	59	1,50	0,52	13,50	
	Kokku :	702	26,10	22,78	99,92	
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11,13	9,03	7,63	
Sealiha-köögiviljakaste	150	142	9,27	8,47	7,75	1,2
Köögiviljakaste	150	98	1,27	5,55	11,61	

teisipäev, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone kalkunilihaga	250	175	10,38	7,50	17,27	1,9
Kakao - hapukooremagustoit	100	183	2,84	9,42	21,27	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	707	25,00	24,17	97,89	
Oasupp lihaga	250	242	13,16	11,72	34,39	1,9
Köögiviljasupp veiselihaga	250	183	11,25	9,74	13,93	
Minestroone supp (lihata)	250	137	2,81	6,58	17,54	1,9

kolmapäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud meriahvenafilee	50	96	10,89	5,82	0,01	4
Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Kartuli - bataadipüree	50	64	1,10	2,36	9,96	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedi - kurgi salat	50	40	0,70	2,59	3,69	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1,04	0,16	4,25	
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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	711	25,73	29,36	89,09	
Kalapada	150	147	13,09	6,91	8,99	4
Külm heeringakaste	150	211	12,28	14,96	4,44	2,3,4
Kartuli panniroog brokoliga	250	203	6,29	6,92	31,85	

neljapäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Itaaliapärase frikadellisupp	250	202	10,96	11,46	14,70	1,2,3
Vanilje panna cotta	130	268	5,39	13,33	31,30	2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
	Kokku :	725	22,10	27,18	97,88	
Kodune seljanka	250	289	12,62	12,71	32,01	
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10,98	18,27	17,60	
Kartuli-porrulaugu püreesupp	250	154	3,12	9,04	16,03	2

reede, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	150	112	7,71	5,96	8,54	
Aurutatud kollased oad	50	14	0,89	0,05	3,36	
Keedetud spagetid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0,44	0,18	4,15	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0,78	0,15	4,38	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6,89	3,34	41,73	1,2,3,7
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
	Kokku :	648	21,70	19,42	99,63	
Kanapada seente ja hapukoorega	150	163	18,63	7,15	6,27	1,2
Mehhiko veisehakklihapada	150	155	10,26	6,36	13,99	
Köögivilja vokiroog	150	80	2,17	4,26	10,20	

Nädala keskmine :	699	24,13	24,58	96,88
10 päeva keskmine :	685	22,86	24,00	96,93

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

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja