

Koolilõuna nädalamenüü

Template

esmaspäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8,99	13,31	7,05	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0,55	1,19	3,67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0,60	0,09	2,19	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Kiivi ja lillkapsa snäkid	150	52	1,95	0,45	11,48	
	Kokku :	706	23,66	26,32	96,10	
Karrine kanakaste	150	203	13,73	11,98	10,80	1,2
Maksastrooganov	150	124	6,55	7,37	8,34	1,2
Kikerhernekaste	150	182	7,02	7,81	18,39	2

teisipäev, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	155	9,14	6,65	15,46	4
Kirsi - jogurtidessert	150	199	6,05	7,93	25,55	2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6,46	3,13	39,12	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	689	27,14	21,84	96,28	
Kala - köögiviljasupp	250	193	10,09	11,79	12,87	4
Kalaseljanka	250	168	9,16	6,05	19,56	4
Brokolipüreesupp	250	185	4,55	11,10	18,69	2

kolmapäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9,01	3,72	5,17	1,3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kapsasalat värske kurgiga	50	22	0,53	1,35	2,47	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0,64	0,61	3,56	
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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	708	24,53	23,79	103,10	
Hautatud sealihtükid praeleemekastmes	50	57	4,58	3,86	1,22	
Kalkunilihtükid ürtidega	50	77	10,28	3,76	0,46	
Läätsepikkpoiss	50	90	3,76	2,20	13,93	1

neljapäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp	250	301	11,83	18,33	23,31	1,2,3
Rabarberi-maasikasupp	70	63	0,19	0,02	15,48	
Kohupiimakreem	70	100	4,61	1,63	16,51	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	130	3,88	1,88	23,47	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	698	22,16	22,38	102,77	
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13,83	13,65	13,56	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8,84	14,42	21,61	
Kartuli-klimbisupp	250	263	5,75	10,61	37,35	1,2,3

reede, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10,48	9,48	6,11	2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Peedisalat mustsõstraga	50	30	0,74	1,11	4,60	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1,04	0,16	4,25	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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
Oun ja paprika snäkid	150	46	0,75	0,34	11,40	
	Kokku :	699	25,16	23,84	98,76	
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Azuu	150	235	11,62	13,62	16,61	1
Makaronid porgandi ja varsselleriga	250	331	7,93	9,79	53,18	1,3,9

Nädala keskmine :	700	24,53	23,63	99,4
10 päeva keskmine :	700	24,33	24,11	98,14

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.

Kool

Koolisöökla juhataja