

Koolilõuna nädalamenüü

esmaspäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0,62	0,20	3,50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4,74	2,29	28,69	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1,50	0,45	12,00	
Kokku :		655	25,80	22,35	91,42	

teisipäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13,65	13,80	15,55	
Puuviljasalat	150	63	0,74	0,52	15,27	
Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
Pria piimatooted	150	79	4,62	3,75	6,84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :		663	26,54	22,06	92,02	

kolmapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihapilaff	250	394	14,81	13,76	52,90	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0,60	1,10	3,76	
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)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1,27	0,52	9,68	
Kokku :		742	24,65	24,97	106,85	

neljapäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Selge kalasupp	250	156	9,40	6,69	15,46	4
Marjatarretis	130	139	2,97	0,02	30,95	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatoode	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1,12	0,45	10,88	
Kokku :		666	23,90	20,41	96,62	

reede, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Porgandisalat hernerestega	50	37	0,60	2,20	4,31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1,08	0,18	4,78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	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)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
Kokku :		679	26,29	24,11	96,32	

Nädala keskmine :	681	25,44	22,78	96,65
10 päeva keskmine :	681	25,05	23,10	95,98

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.