

Koolilõuna nädalamenüü

Template

| esmaspäev, 3.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, | Süsivesikud, g | Allergeen |
|----------------------------------|----------|------|-----------|---------|----------------|-----------|
| Hakklihakaste veiselihast | 150 | 157 | 10,60 | 9,35 | 8,09 | 1,2 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 50 | 28 | 0,62 | 1,18 | 4,44 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2,08 | 0,70 | 11,60 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1,33 | 0,07 | 11,83 | |
| Peedisalat köömnetega | 50 | 32 | 0,87 | 1,21 | 4,42 | |
| Jääsalat, porgand, redis, hernes | 50 | 17 | 1,04 | 0,14 | 3,48 | |
| 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) | 50 | 145 | 4,31 | 2,08 | 26,08 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja salatilehe snäkid | 150 | 46 | 1,26 | 1,66 | 11,19 | |
| Kokku : | | 656 | 23,37 | 24,66 | 91,46 | |

| teisipäev, 4.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, | Süsivesikud, g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|---------|----------------|-----------|
| Koorene lõhesupp | 250 | 175 | 9,83 | 7,86 | 17,52 | 2,4 |
| Kakaopuding | 150 | 203 | 4,45 | 3,79 | 36,82 | 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) | 50 | 145 | 4,31 | 2,08 | 26,08 | 1,2,3,7 |
| Oun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0,52 | 0,42 | 11,92 | |
| Kokku : | | 663 | 23,96 | 17,91 | 101,98 | |

| kolmapäev, 5.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|---------|----------------|-----------|
| Kanapilaff | 250 | 363 | 16,13 | 13,25 | 44,82 | |
| Aurutatud brokoli | 50 | 15 | 1,53 | 0,17 | 2,68 | |
| Kirju punasekapsasalat | 50 | 25 | 0,57 | 1,38 | 3,19 | |
| Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu | 50 | 22 | 0,88 | 0,65 | 4,83 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| Soe kummeli - apelsini jook | 150 | 31 | 0,16 | 0,02 | 7,52 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 45 | 130 | 3,88 | 1,88 | 23,47 | 1,2,3,7 |
| Ploomi ja kaalika snäkid | 150 | 55 | 1,27 | 0,68 | 12,52 | |
| Kokku : | | 698 | 25,61 | 23,25 | 100,50 | |

| neljapäev, 6.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|---------|----------------|-----------|
| Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga | 250 | 175 | 8,25 | 10,39 | 13,40 | 2 |
| Rõstitud sepikukuubikud | 10 | 40 | 1,21 | 0,44 | 7,40 | 1,2 |
| Maasika-jogurtidessert | 130 | 303 | 3,15 | 15,29 | 37,78 | 2 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 174 | 5,17 | 2,50 | 31,30 | 1,2,3,7 |
| Melon ja porgandi snäkid | 150 | 46 | 1,20 | 0,38 | 10,42 | |
| Kokku : | | 738 | 18,98 | 29,00 | 100,30 | |

| reede, 7.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|------|-----------|---------|----------------|-----------|
| Pastaroog sealiha ja šampinjoniidega | 250 | 358 | 17,03 | 16,66 | 35,09 | 1 |
| Rõstitud juurseller | 50 | 29 | 0,82 | 1,64 | 3,50 | 9 |
| Porgandi - lillkapsasalat | 50 | 34 | 0,52 | 2,17 | 3,65 | |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, oad | 50 | 15 | 0,68 | 0,10 | 3,29 | |
| 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 : | | 741 | 27,42 | 29,23 | 94,80 | |

| | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Nädala keskmine : | 699 | 23,87 | 24,81 | 97,81 |
| 10 päeva keskmine : | 694 | 23,12 | 24,81 | 97,01 |

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.