

Koolilõuna nädalamenüü

Template

esmaspäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	143	11,70	8,42	5,35	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0,55	1,19	3,67	
Kapsas, oad, redis, peet	50	14	0,68	0,08	3,00	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		692	24,77	22,87	98,93	

teisipäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,	Süsivesikud, g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13,24	10,42	27,09	1
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1,59	0,36	28,81	1
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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0,96	0,54	14,10	
Kokku :		648	24,84	17,15	102,71	

kolmapäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9,01	3,72	5,17	1,3
Koorekaste peterselliga	100	108	1,41	9,11	5,47	1,2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Kartuli - kõrvitsapuder	50	48	1,07	1,94	6,83	2
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0,81	1,15	1,65	
Jääsalat, peet, mais, porru	50	23	0,96	0,20	4,61	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :		722	25,11	24,86	102,30	

neljapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	250	199	12,36	10,30	15,28	
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	60	174	2,66	6,11	27,17	1,2
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Ploom ja kõrvitsa snäkid	150	47	1,12	0,52	10,65	
Kokku :		694	22,67	26,85	91,01	

reede, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapada	150	140	11,65	6,79	8,99	4
Ahjuporgandi ribad	50	25	0,58	0,90	4,37	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedisalat valge redisega	50	26	0,70	1,08	3,44	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1,10	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
Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :		653	22,93	21,85	95,01	

Nädala keskmine :	682	24,06	22,72	97,99
10 päeva keskmine :	691	23,97	23,77	97,90

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.