

Koolilõuna nädalamenüü *Ukraina teemapäevad*

Template

| esmapäev, 17.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, | Süsivesikud, g | Allergeen |
|-----------------------------------|----------|-------|-----------|---------|----------------|-----------|
| Koorene kanakaste | 150 | 143 | 11,70 | 8,42 | 5,35 | 1,2 |
| Aurutatud rohelised oad | 50 | 16 | 1,02 | 0,06 | 3,84 | |
| Keedetud makaronid | 50 | 80 | 2,08 | 1,47 | 14,30 | 1,3 |
| Keedetud riis köögiviljadega | 50 | 64 | 1,56 | 0,53 | 13,39 | |
| Porgandi - jääkapsasalat | 50 | 29 | 0,50 | 1,91 | 3,00 | |
| Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas | 50 | 17 | 0,73 | 0,14 | 3,35 | |
| 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) | 60 | 174 | 5,17 | 2,50 | 31,30 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja suvikõrvitsa snäkid | 150 | 46 | 1,35 | 0,45 | 10,35 | |
| Kokku : | 688 | 25,37 | 23,75 | 95,21 | | |

| teisipäev, 18.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|-------|-----------|---------|----------------|-----------|
| <i>Ukraina Borš sealihaga</i> | 250 | 204 | 8,80 | 10,48 | 19,18 | |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0,56 | 4,00 | 0,72 | 2 |
| <i>Nuudlivorm porgandi ja õuntega</i> | 80 | 112 | 2,29 | 3,23 | 18,45 | 1,2,3 |
| 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 : | 694 | 23,20 | 24,95 | 94,90 | | |

| kolmapäev, 19.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|-------|-----------|---------|----------------|-----------|
| <i>Laisad kapsarullid veise hakklihaga</i> | 150 | 136 | 7,58 | 3,75 | 18,50 | |
| Ahju-porgandi ribad | 50 | 25 | 0,58 | 0,90 | 4,37 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1,33 | 0,07 | 11,83 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2,08 | 0,70 | 11,60 | |
| 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 | 10 | 56 | 0,10 | 6,06 | 0,47 | 10,2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2,28 | 4,37 | 2,48 | 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 : | 665 | 22,23 | 21,76 | 98,88 | | |

| neljapäev, 20.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|-------|-----------|---------|----------------|-----------|
| <i>Uhaa</i> | 250 | 171 | 7,96 | 9,01 | 15,46 | 4 |
| <i>Lvovi sõrnik (vormiroog)</i> | 100 | 261 | 8,77 | 10,13 | 32,80 | 1,2,3 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 174 | 5,17 | 2,50 | 31,30 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja punasekapsa snäkid | 150 | 51 | 1,50 | 0,45 | 12,00 | |
| Kokku : | 657 | 23,40 | 22,09 | 91,56 | | |

| reede, 21.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|-------|-----------|---------|----------------|-----------|
| <i>Zarkoje sealihaga</i> | 250 | 261 | 12,41 | 11,78 | 27,98 | |
| Aurutatud rohelised herned | 50 | 35 | 2,60 | 0,20 | 6,80 | |
| Valge redise - hapukooresalat | 50 | 22 | 0,65 | 1,55 | 1,81 | 2 |
| Hiinakapsas, hapukurk, mais, porgand | 50 | 22 | 0,89 | 0,18 | 4,30 | |
| 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) | 75 | 217 | 6,46 | 3,13 | 39,12 | 1,2,3,7 |
| Arbuus ja kaalika snäkid | 150 | 48 | 1,12 | 0,45 | 10,88 | |
| Kokku : | 680 | 25,32 | 22,51 | 96,85 | | |

| | | | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|--|--|
| Nädala keskmine : | 677 | 23,9 | 23,01 | 95,48 | | |
| 10 päeva keskmine : | 680 | 23,98 | 22,87 | 96,74 | | |

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.