

## Koolilõuna nädalamenüü

<b>esmaspäev, 28.november</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Köögilija-kikerhernekarril kalkuniliihaga	150	151	8,68	9,35	9,16	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud läätsed	50	79	5,42	0,38	11,78	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0,49	0,12	2,92	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4,70	2,38	28,69	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
<b>Kokku :</b>	<b>655</b>	<b>24,40</b>	<b>19,10</b>	<b>96,92</b>		

<b>teisipäev, 29.november</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6,78	17,55	11,22	
Sepiku - õunavorm	80	185	3,75	3,06	34,54	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
<b>Kokku :</b>	<b>707</b>	<b>21,45</b>	<b>27,34</b>	<b>94,27</b>		

<b>kolmapäev, 30.november</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Kalapada	150	162	12,37	8,95	8,99	4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1,18	1,97	5,57	2
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	50	22	1,23	0,18	4,31	
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)	70	204	5,99	3,03	36,51	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
<b>Kokku :</b>	<b>685</b>	<b>25,12</b>	<b>23,29</b>	<b>96,53</b>		

<b>neljapäev, 1.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Hernesupp sealihaga	250	246	13,24	10,42	27,09	1
Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2,68	14,07	36,11	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1,65	0,22	11,70	
<b>Kokku :</b>	<b>728</b>	<b>21,85</b>	<b>26,87</b>	<b>100,98</b>		

<b>reede, 2.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Tatrapada kanahakkliha ja köögiviljadega	250	251	12,58	6,26	38,21	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1,01	0,18	3,26	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0,35	1,57	2,59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0,61	0,12	3,48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1,20	0,42	9,82	
<b>Kokku :</b>	<b>665</b>	<b>23,34</b>	<b>21,61</b>	<b>98,24</b>		

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>688</b>	<b>23,23</b>	<b>23,64</b>	<b>97,39</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>678</b>	<b>23,88</b>	<b>22,90</b>	<b>96,03</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.