

Koolilõuna nädalamenüü

esmaspäev, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	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 riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
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)	55	160	4,70	2,38	28,69	1,2
Pirn ja salatitelehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
Kokku :	677	22,94	24,80	96,12		

teisipäev, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	156	9,40	6,69	15,46	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	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :	645	23,50	16,82	99,92		

kolmapäev, 7.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10,97	6,54	0,01	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
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 piparmündi - marjajook	150	36	0,25	0,09	9,05	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190	5,56	2,81	33,90	1,2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1,27	0,38	11,10	
Kokku :	706	27,66	26,34	94,14		

neljapäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12,58	14,16	17,61	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5,97	6,58	31,70	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0,96	0,54	14,10	
Kokku :	728	25,20	27,88	95,43		

reede, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	250	393	20,13	8,86	57,50	1
Ahju-porgandi ribad	50	25	0,58	0,90	4,37	
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)	50	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	725	28,02	20,01	110,00		

Nädala keskmine :	696	25,46	23,17	99,12		
10 päeva keskmine :	692	24,35	23,41	98,26		

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.