

Koolilõuna nädalamenüü

esmaspäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9,96	9,99	8,03	
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
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)	60	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		691	22,56	23,61	100,93	

teisipäev, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	191	9,99	7,63	21,59	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1,08	0,22	23,48	1
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 lillkapsa snäkid	150	57	0,96	0,54	14,10	
Kokku :		642	22,46	18,74	97,82	

kolmapäev, 14.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	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)	65	190	5,559	2,812	33,905	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1,58	0,38	13,42	
Kokku :		648	22,25	19,37	98,53	

neljapäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	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	150	349	3,63	17,64	43,60	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	131	3,85	1,95	23,47	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :		739	17,99	30,80	98,45	

reedes, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	226	16,39	13,84	9,41	1,2,4
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
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	146	4,28	2,16	26,08	1,2
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1,20	0,42	9,82	
Kokku :		714	28,67	26,84	92,57	

Nädala keskmine :	678	22,78	23,87	97,66
10 päeva keskmine :	687	24,00	23,46	97,61

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.