

Koolilõuna nädalamenüü

esmaspäev, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	11,70	8,42	5,35	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
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	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :		665	23,94	24,27	90,06	

teisipäev, 20.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12,62	12,71	32,01	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
Jõulu kohupiimamaius	130	295	8,28	13,92	33,43	1,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	58	1,71	0,87	10,43	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :		711	23,41	29,92	88,15	

kolmapäev, 21.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17,52	16,39	6,03	1,10
Hautatud hapukapsas	50	47	0,55	1,86	7,13	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kõrvitsasalat	50	11	0,38	0,05	2,60	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hern	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	175	5,13	2,60	31,30	1,2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1,27	0,15	7,95	
Kokku :		758	30,96	32,39	88,40	

Nädala keskmine :	712	26,1	28,86	88,87
10 päeva keskmine :	695	24,32	26,30	92,48

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.

Kool

Koolisöökla juhataja