

Koolilõuna nädalamenüü

Template

esmaspäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11,13	9,03	7,63	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	13	0,51	0,18	3,01	
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)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		653	23,05	22,97	91,65	

teisipäev, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11,83	8,39	14,95	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186	5,58	4,70	31,31	1,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
Kokku :		646	24,25	20,25	93,34	

kolmapäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7,28	5,78	5,50	1,11,3
Karrikaste	100	89	2,74	5,40	7,58	1,2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1,56	0,53	13,39	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandisalat	50	17	0,48	0,19	3,97	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0,80	0,11	2,94	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2
Kiivi ja lillkapsa snäkid	150	52	1,95	0,45	11,48	
Kokku :		697	23,28	23,28	101,46	

neljapäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp	250	177	7,25	10,22	14,94	4
Jogurti - maasikatarretis	130	136	4,15	4,38	19,87	2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :		660	22,73	21,64	94,55	

reede, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11,69	9,49	7,73	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0,83	0,20	4,39	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
Kokku :		708	27,23	25,87	99,06	

Nädala keskmine :	673	24,11	22,8	96,01
10 päeva keskmine :	681	24,04	22,89	97,41

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.