

Koolilõuna nädalamenüü

Template

esmaspäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kurkumiriis	50	68	1,35	0,57	14,35	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0,55	1,19	3,67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0,60	0,09	2,19	
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	174	5,17	2,50	31,30	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
Kokku :		665	24,32	22,88	93,36	

teisipäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Porgandi - õuna püreesupp kalkunilihaga	250	238	10,90	16,41	13,03	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1,21	0,44	7,40	1,2
Marjane sepikuvorm	100	241	5,98	2,62	48,93	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4,74	2,29	28,69	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :		722	23,88	22,14	108,63	

kolmapäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	50	117	11,14	8,02	0,27	4
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 riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0,55	0,10	2,77	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0,55	0,67	3,61	
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)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1,20	0,42	9,82	
Kokku :		653	25,24	28,79	77,61	

neljapäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12,62	12,71	32,01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Õuna - odravaht	100	123	1,10	0,36	28,96	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2,58	1,25	15,65	1,2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :		722	23,25	22,59	107,97	

reede, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	360	14,50	12,19	47,82	1
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0,89	0,22	4,49	
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)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :		737	24,90	20,77	114,59	

Nädala keskmine :	700	24,32	23,43	100,43
10 päeva keskmine :	687	24,22	23,12	98,22

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.