

## Koolilõuna nädalamenüü

### Template

esmaspäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	136	10,07	5,52	11,95	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Porgandisalat hernestega	50	37	0,60	2,20	4,31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1,08	0,18	4,78	
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	159	4,74	2,29	28,69	1,2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :	666	23,62	21,01	99,04		

teisipäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	250	220	11,82	13,14	14,76	
Marjatarretis	130	139	2,97	0,02	30,95	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :	660	21,51	23,26	92,13		

kolmapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	250	394	14,81	13,76	52,90	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0,62	0,20	3,50	
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)	45	130	3,88	1,88	23,47	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
Kokku :	692	23,07	24,74	97,52		

neljapäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	250	177	8,76	11,89	10,31	4
Kakao - jogurtidessert	120	156	6,60	3,68	23,44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0,04	0	4,50	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1,12	0,45	10,88	
Kokku :	652	26,43	22,27	87,06		

reede, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - kartuliroog	250	272	17,13	9,23	31,82	
Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,748	2,20	
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0,60	1,10	3,76	
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	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43	1,12	0,45	10,65	9
Kokku :	697	27,98	23,75	96,69		

Nädala keskmine :	674	24,52	23,01	94,49
10 päeva keskmine :	687	24,42	23,22	97,46

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.