

Koolilõuna nädalamenüü

Template

esmaspäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
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
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :	666	24,88	23,54	91,55		

teisipäev, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hartšo sealiha	250	179	8,96	11,38	10,52	
Mõnus kohupiimakreem	150	241	6,89	7,59	36,57	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :	640	21,36	21,76	90,09		

kolmapäev, 8.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	132	11,11	6,63	7,25	1,2,4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1,18	1,97	5,57	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
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	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4,58	2,18	28,49	1,2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
Kokku :	687	24,06	23,68	97,45		

neljapäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	250	203	11,62	9,82	17,94	1,3
Karamellpuding	150	148	3,29	2,70	27,51	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :	657	25,80	19,03	96,75		

reede, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanarisoto	250	296	13,57	10,65	37,08	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
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	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)	55	158	4,58	2,18	28,49	1,2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1,11	1,63	10,67	
Kokku :	658	23,12	21,06	98,87		

Nädala keskmine :	662	23,84	21,81	94,94
10 päeva keskmine :	677	23,75	22,95	96,19

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.