

## Koolilõuna nädalamenüü

### Template

esmaspäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	113	8,52	6,55	5,45	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud läätsed	50	79	5,42	0,38	11,78	
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	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0,96	0,54	14,10	
Kokku :		676	25,45	22,83	94,12	

teisipäev, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9,27	11,12	12,06	
Marjatarretis	150	160	3,42	0,02	35,71	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		637	18,72	20,97	93,18	

kolmapäev, 15.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	370	16,79	15,63	42,02	1
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0,55	0,67	3,61	
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)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :		694	25,45	26,33	94,20	

neljapäev, 16.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	160	13,90	6,67	11,58	2,4
Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5,28	10,63	31,10	2
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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1,58	0,38	13,42	
Kokku :		707	30,49	23,80	93,81	

reede, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	250	369	14,81	13,76	46,67	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Peedisalat köömetega	50	32	0,87	1,21	4,42	
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)	45	129	3,75	1,78	23,31	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
Kokku :		706	22,60	24,12	100,76	

Nädala keskmine :	684	24,54	23,61	95,21
10 päeva keskmine :	673	24,19	22,71	95,08

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.