

Koolilõuna nädalamenüü

Template

esmaspäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
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)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1,50	0,45	12,00	
Kokku :		660	25,27	22,34	93,60	

teisipäev, 21.märts	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
Leivavaht	100	195	3,03	0,26	45,00	1
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86	2,50	1,19	15,54	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :		667	19,61	18,73	106,47	

kolmapäev, 22.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta	250	317	15,04	9,94	42,10	1,2,4
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0,55	0,10	2,77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0,62	0,20	3,50	
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	143	4,16	1,98	25,90	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :		668	24,27	21,38	97,62	

neljapäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kanaga	250	148	6,17	7,61	15,03	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1,21	0,44	7,40	1,2
Maasika-jogurtidessert	130	194	2,59	6,20	31,71	2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86	2,50	1,19	15,54	1,2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
Kokku :		648	18,86	19,64	100,01	

reede, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	93	10,31	3,49	4,93	1,2;3
Koorekaste peterselliga	100	108	1,41	9,11	5,47	1,2
Ahjuporgandi ribad	50	25	0,58	0,90	4,37	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1,04	0,16	4,25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	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)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1,11	1,63	10,67	
Kokku :		661	24,06	26,37	87,25	

Nädala keskmine :	661	22,41	21,69	96,99
10 päeva keskmine :	673	23,48	22,65	96,10

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.