

Koolilõuna nädalamenüü

Poola teemapäevad

esmaspäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kapsad sealiha ja seentega/ BIGOS	150	130	7,71	7,35	8,90	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1,01	0,18	3,26	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porrusalat hapukoorega/ SUROWKA Z PORA	50	25	0,61	1,17	3,53	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	50	22	0,85	0,17	4,34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Marjamooss	150	63	0,23	0,02	15,00	
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 :	640		20,22	18,15	101,95	

teisipäev, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalassupp poola moodi/ ZUPA RYBNA	250	173	8,64	10,72	11,88	4
Riisiroog õuntega/ RYZ Z JABLKAMI	150	217	3,48	10,88	26,05	2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1,65	0,22	11,70	
Kokku :	662		22,67	27,55	82,16	

kolmapäev, 29.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE CHRZANOWYM	150	168	13,63	10,02	6,24	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Punasekapsasalat õuntega/ SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY	50	27	0,62	1,61	3,07	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	50	14	0,56	0,11	3,10	9
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)	65	186	5,41	2,57	33,66	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
Kokku :	695		26,12	24,05	95,77	

neljapäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oasupp kanaga/ ZUPA FASOLOWA	250	305	11,13	18,11	26,56	1
Poola juustukook punase sõstradega/ Sernik z porzeczkami	100	180	12,14	1,74	28,54	1;2;3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4,58	2,18	28,49	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :	700		28,90	22,63	97,31	

reede, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulikook hakklihaga/ BABKA ZIEMNIACZANA	250	322	15,62	9,76	44,15	1;3
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Poola porgandisalat/ SUROWKA Z MARCHWI	50	18	0,40	0,19	4,12	
Salatilehtede segu, sibul, aurutatud brokoli, kaalikas	50	14	0,83	0,62	3,04	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	691		23,83	21,91	103,74	

Nädala keskmine :	678	24,35	22,86	96,19
10 päeva keskmine :	670	23,38	22,28	96,59

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.