

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp

esmaspäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Ahjuporgandi ribad	50	25	0,58	0,90	4,37	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Ahjupartulid köögiviljadega	50	52	1,22	1,41	9,15	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0,50	0,13	3,13	
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
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	189	5,48	2,67	33,98	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1,50	0,45	12,00	
Kokku :	657	25,30	20,31	96,32		

teisipäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13,65	13,80	15,55	
Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	150	79	4,62	3,75	6,84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	218	6,32	3,08	39,21	1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :	710	26,62	28,60	88,23		

kolmapäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	250	369	14,81	13,76	46,67	
Ahjukoeritsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herned	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
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1,27	0,52	9,68	
Kokku :	712	24,46	24,69	99,99		

neljapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	179	9,25	9,30	15,46	4
Vanilje-kooretarretis	130	186	5,19	8,06	22,96	2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5,90	2,87	36,60	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1,12	0,45	10,88	
Kokku :	694	26,20	24,43	92,53		

reede, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Ahjupartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Porgandisalat hernestega	50	37	0,60	2,20	4,31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1,08	0,18	4,78	
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)	70	203	5,90	2,87	36,60	1;2
Õun ja salatitele snäkid	150	44	1,11	1,63	10,67	
Kokku :	692	26,44	24,24	98,49		

Nädala keskmine :	693	25,8	24,45	95,11
10 päeva keskmine :	688	25,06	23,37	96,55

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.