

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp

esmaspäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8,66	11,62	13,51	1,2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0,49	0,12	2,92	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)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :		693	22,09	23,21	100,38	

teisipäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198	8,11	11,81	15,84	1
Marjajogurt müsliga	130	204	6,93	7,26	29,09	1,6;2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1,27	0,75	12,82	
Kokku :		683	25,27	25,62	90,52	

kolmapäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7,09	9,19	4,31	1,11,2,3,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1,01	0,18	3,26	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud läätsed	50	79	5,42	0,38	11,78	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	50	22	1,23	0,18	4,31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		716	25,03	25,14	98,40	

neljapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp	250	212	15,73	8,71	17,69	1,3
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2,68	11,61	43,98	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4,64	2,26	28,75	1;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1,65	0,22	11,70	
Kokku :		712	24,70	22,80	102,12	

reede, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana pajaroog aedviljadega	150	162	9,15	10,83	8,65	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0,35	1,57	2,59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0,61	0,12	3,48	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	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	145	4,22	2,05	26,14	1;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :		654	20,88	22,49	96,17	

Nädala keskmine :	692	23,59	23,85	97,52
10 päeva keskmine :	693	24,70	24,15	96,32

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.