

Koolilõuna nädalamenüü

Tähed Taldrikus: Revo Türk toidud

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungari kanaroor	150	133	10,57	5,62	10,77	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1,01	0,18	3,26	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0,61	1,17	3,53	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	50	22	0,85	0,17	4,34	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	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 sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :		688	22,91	21,59	103,30	

teisipäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	236	13,40	15,30	11,95	2;4
Puuviljamagustoit kohupiimaga	150	152	3,29	5,24	22,53	2
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1,58	0,15	10,28	
Kokku :		689	28,66	26,69	83,49	

kolmapäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikupoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10,19	3,49	4,37	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Porgandisalat apelsinidega	50	37	0,53	2,15	4,57	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	50	15	0,71	0,14	3,24	
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 sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
Kokku :		693	24,50	25,52	94,14	

neljapäev, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusiapärane hartšo kanalihaga	250	240	12,08	9,50	27,44	9
Lihavõttepasha	130	206	8,24	6,95	26,60	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :		676	26,29	19,07	99,70	

Nädala keskmine :	686	25,59	23,22	95,16
10 päeva keskmine :	688	25,10	23,02	96,91

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.

Kool

Koolisöökla juhataja