

Koolilõuna nädalamenüü 12.09-16.09.2022

Kool

esmaspäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Keedetud riis köögiviljadega	150	191	4.68	1.59	40.18	
Porgandi - porrulaugusalat	100	107	1.20	8.44	7.80	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	49	1.72	0.60	10.50	
Kokku :		742	26.50	25.11	105.07	

teisipäev, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	191	9.99	7.63	21.59	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja- rukkivaht	100	127	1.30	0.23	30.33	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	55	159	4.74	2.29	28.69	1,2,3,7
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		643	22.23	18.28	99.51	

kolmapäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10.763	12.862	7.251	1,2,4
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Peedisalat mustsõstraga	100	117	1.57	8.29	9.68	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		659	21.27	24.05	92.14	

neljapäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	250	178	9.65	9.03	15.78	
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0.04	0	4.50	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		650	26.12	18.65	95.21	

reede, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	250	360	14.50	12.19	47.82	1,3
Kapsasalat paprikaga	100	81	1.197	6.272	6.019	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		676	21.01	21.08	101.55	

Nädala keskmine :	674	23.43	21.43	98.70
10 päeva keskmine :	671	23.78	21.61	97.08

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.