

Koolilõuna nädalamenüü 19.09-23.09.2022

Kool

esmaspäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Keedetud tatar	150	179	6.25	2.10	34.81	
Valge redise salat maitserohelisega	100	94	1.12	8.67	3.94	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		694	26.25	22.37	99.28	

teisipäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Mannavaht	100	157	1.53	0.165	36.765	1
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		731	26.73	21.20	108.87	

kolmapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	250	394	14.81	13.76	52.90	
Hapukapsa - peedisalat	100	83	1.25	5.22	7.75	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :		697	22.60	22.14	102.34	

neljapäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Marjatarretis	130	139	3.32	0.02	30.95	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Oun ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :		665	23.99	20.37	96.62	

reede, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Porgandisalat hernestega	100	102	1.27	7.43	8.88	
Piparmündi 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
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		648	24.74	20.39	98.32	

Nädala keskmine :	687	24.86	21.29	101.09
10 päeva keskmine :	681	24.14	21.36	99.89

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.