

Koolilõuna nädalamenüü 05.09-09.09.2022

Kool

esmaspäev, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Keedetud tatar	150	179	6.25	2.10	34.81	
Valge redise - hapukooresalat	100	129	1.46	12.18	4.32	2
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
Pirn ja suvikõrvitsa snäkid	150	46	1.35	0.45	10.35	
Kokku :	690	690	24.60	25.88	91.92	

teisipäev, 6.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	168	9.16	6.05	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Piimapuding	150	160	3.626	3.011	28.936	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	685	685	22.92	19.31	104.86	

kolmapäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	250	393	20.13	8.86	57.50	1
Porgandisalat	100	63	1.00	3.41	8.17	
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.306	2.084	26.081	1,2,3,7
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	668	668	26.56	14.81	108.26	

neljapäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250	219	14.28	12.32	14.46	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Jogurti - maasikatarretis	130	136	4.15	4.38	19.87	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	649	649	25.80	20.23	92.23	

reede, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	250	217	11.64	10.63	20.74	
Peedi - küüslaugusalat	100	173	1.79	14.32	9.56	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Ploomi ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :	651	651	20.83	28.69	80.04	

Nädala keskmine :	669	24.14	21.78	95.46
10 päeva keskmine :	668	23.65	21.70	95.84

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@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