

Koolilõuna nädalamenüü 30.01-03.02.2023

esmaspäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Keedetud riis	150	194	3.78	1.63	40.95	
Peedi - küüslaugusalat	100	88	1.64	5.22	8.85	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	647	647	20.48	21.27	94.71	

teisipäev, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp sealihaga	250	289	12.62	12.71	32.01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	727	727	24.57	23.30	106.97	

kolmapäev, 1.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	228	9.616	17.017	9.567	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	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	738	738	22.13	30.33	96.93	

neljapäev, 2.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	193	10.09	11.79	12.87	4
Vanilje panna cotta	150	309	6.22	15.38	36.11	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	740	740	21.88	29.93	96.67	

reede, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada köögiviljadega	150	109	7.637	5.915	7.341	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Kõrvitsasalat jöhvikatega	100	104	0.81	9.21	5.65	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	201	5.826	2.771	36.255	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	644	644	19.91	18.33	102.42	

Nädala keskmine :	699	21.79	24.63	99.54
10 päeva keskmine :	693	22.47	24.12	98.32

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.

Kool

Koolisöökla juhataja