

Koolilõuna nädalamenüü 06.02-10.02.2023

esmaspäev, 6.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	150	179	11.36	8.16	15.67	1
Keedetud spagetid	150	103	3.42	1.60	18.41	1
Peedi - kurgisalat	100	137	1.499	11.238	7.85	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	75	215	6.24	2.97	38.84	1,2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		723	23.44	24.49	102.30	

teisipäev, 7.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10.61	7.90	13.96	
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Kohupiimavaht	100	186	6.49	7.20	22.95	2
Maasikakissell	50	39	0.08	0.01	9.65	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		702	27.97	21.73	98.94	

kolmapäev, 8.veebru	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	
Kirju punasekapsasalat	100	51	1.14	2.76	6.38	
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	45	129	3.75	1.78	23.31	1,2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		643	21.29	18.14	100.92	

neljapäev, 9.veebru	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
Kakaopuding	130	176	3.856	3.288	31.91	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	201	5.826	2.771	36.255	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		664	21.39	18.08	104.06	

reede, 10.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	250	363	16.13	13.25	44.82	
Peedisalat sõstraga	100	117	1.617	8.277	9.486	
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
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		673	23.36	24.06	91.79	

Nädala keskmine :	681	23.49	21.30	99.60
10 päeva keskmine :	690	22.64	22.97	99.57

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