

Koolilõuna nädalamenüü 13.02-17.02.2023

esmaspäev, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Keedetud tatar	150	179	6.25	2.10	34.81	
Porgandi - porrulaugusalat	100	79	1.15	5.41	7.56	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	172	4.994	2.375	31.075	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	695		22.10	22.03	104.88	

teisipäev, 14.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihne kalasupp	250	177	7.25	10.22	14.94	4
Mustsõstrakreem riisiga	130	248	2.33	12.20	31.30	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	722		20.66	28.96	94.83	

kolmapäev, 15.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	250	267	14.82	12.02	25.40	1
Hiinakapsasalat tilliga	100	123	1.76	11.39	4.00	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	650		24.09	26.70	79.78	

neljapäev, 16.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	269	9.38	18.02	18.93	
Jõhvika-mannavht	100	100	1.08	0.215	23.48	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	172	4.994	2.375	31.075	1,2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	672		20.73	24.82	93.05	

reede, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Peedisalat jogurtiga	100	100	1.86	6.49	8.72	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	636		20.33	18.67	101.91	

Nädala keskmine :	675	21.58	24.24	94.89
10 päeva keskmine :	678	22.54	22.77	97.25

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