

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :	690		25.43	22.59	99.86	

teisipäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
Kokku :	653		24.77	17.57	99.86	

kolmapäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	250	393	20.13	8.86	57.50	1
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	726		28.91	21.74	108.15	

neljapäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	250	232	7.08	16.35	15.91	
Kakao - jogurtidessert	130	169	7.15	3.99	25.39	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :	639		19.00	22.06	92.28	

reedel, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Valge redise - hapukoososalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	694		31.21	21.89	99.32	

Nädala keskmine :	680	25.86	21.17	99.89
10 päeva keskmine :	679	25.93	21.29	99.80

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.