

Koolilõuna nädalamenüü 11.10-15.10.2021

esmaspäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		848	30.04	30.04	117.49	

teisipäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kalkunilihaga	300	268	16.01	15.48	16.90	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinitarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		838	29.38	30.77	110.93	

kolmapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kala koorekastmes	150	226	16.385	13.844	9.412	1,2,4
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.596	0.084	14.196	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.16	0.24	5.54	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		907	35.31	27.53	132.47	

neljapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	347	15.148	15.248	38.409	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-mannavaht	100	124	1.68	0.44	29.25	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.375	9.525	
Kokku :		891	30.63	27.57	131.48	

reede, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Aurutatud kollased oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat valge redisega	60	31	0.83	1.30	4.13	
Tomat, porgand, kaalikas, hernes	60	23	1.18	0.20	4.84	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		798	25.26	27.56	116.93	

Nädala keskmine :	856	30.12	28.69	121.86
10 päeva keskmine :	853	29.22	29.77	119.65

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.