

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp

vanus 10-12

kolmapäev, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	674	674	26.32	21.73	97.87	

neljapäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :	691	691	23.29	16.69	112.24	

reedel, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-köögiviljavorm	250	271	15.50	15.95	17.67	2;3;4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Porgandi ja kaalikasalat	50	17	0.50	0.18	4.07	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Peedisalat porruga	50	21	0.81	0.10	4.29	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
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
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
Kokku :	678	678	26.12	26.62	88.37	

Nädala keskmine :	681	25.24	21.68	99.49
10 päeva keskmine :				

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