

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
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
Õun ja kurgi snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
Kokku :	697	32.60	25.11	89.28		

teisipäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	209	13.42	12.13	11.98	2;4
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130	163	4.86	4.08	27.41	1;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	657	26.21	21.35	91.62		

kolmapäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	250	371	14.90	13.77	47.13	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	706	21.65	24.87	102.57		

neljapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8.16	11.84	16.34	1
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	200	128	2.30	0.50	29.70	
Kokku :	658	15.26	25.49	92.59		

reede, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1;11;2;3;4
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
Kokku :	728	20.97	28.15	102.01		

Nädala keskmine :	689	23.34	24.99	95.61
10 päeva keskmine :	684	24.00	24.35	95.58

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.