

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Ahjuvorgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid köögiviljadega	50	52	1.22	1.41	9.15	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
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 (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
	Kokku :	699	25.77	23.54	99.18	
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9

teisipäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	218	6.32	3.08	39.21	1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	665	26.72	22.10	91.48	
Kanasupp	250	270	9.18	19.39	16.75	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

kolmapäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
	Kokku :	697	23.12	26.65	93.29	
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Kuskuss köögiviljadega	250	347	8.69	14.07	48.12	1

neljapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	179	9.25	9.30	15.46	4
Vanilje-kooretarretis	130	186	5.19	8.06	22.96	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Arbus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
	Kokku :	694	26.20	24.43	92.53	
Kalasupp tomatiga	250	150	11.13	7.97	8.93	4
Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Minestroone supp (lihata)	250	170	2.81	10.32	17.54	1;9

reede, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	692	26.44	24.24	98.49	
Koorene sealihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	174	6.70	13.47	6.76	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6.19	6.91	17.05	

Nädala keskmine :	690	25.65	24.19	94.99
10 päeva keskmine :	691	25.49	23.75	96.31

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programliga.