

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 12.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kapsas, oad, redis, peet	50	14	0.68	0.08	3.00	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;1;1;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	689	24.89	23.38	97.76		
Kana - paprikakaste	150	157	8.92	10.96	6.45	1;2
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	

teisipäev, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;1;1;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	675	23.44	22.98	95.70		
Talupojasupp sealihaga	250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
Kana - nuudisupp kartulitega	250	201	8.16	11.84	16.34	1
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1

kolmapäev, 14.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakkliha pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;1;1;3
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Jääsalat, peet, mais, porru	50	23	0.96	0.20	4.61	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;1;1;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	666	21.95	23.55	94.85		
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Köögivilja -nuudlivokk	250	195	6.12	6.55	23.60	1

neljapäev, 15.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	250	172	8.01	9.02	15.78	4
Kuldne sepikuvorm	80	188	4.01	5.24	31.66	1;2;3
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;1;1;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	670	22.95	20.72	99.10		
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Lihtne kalasupp	250	177	7.25	10.22	14.94	4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	250	153	6.22	4.88	21.28	1

reede, 16.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.10	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
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;1;1;2
Pirn ja salatite snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	680	24.27	24.47	96.02		
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Köögivilja-kikerhernekarr	150	156	4.88	10.01	11.77	

Nädala keskmine :	676	23.5	23.02	96.69
10 päeva keskmine :	686	24.51	24.01	95.88

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.