

Koolilõuna nädalamenüü 08.04-12.04.2019

Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kikerherne - porgandikarri	300	198.23	8.59	2.44	33.61
Aurutatud lillkapsas	60	15.70	1.15	0.14	3.31
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Hiinakapsas, kaalikas, mais, peet	50	24.08	0.90	0.20	4.99
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Maitsevesi apelsiniga	200	4.31	0.11	0.01	1.02
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		772.04	27.64	26.46	113.63

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - läätsesupp	300	265.25	9.47	9.80	34.04
Õuna -rukkivaht	100	152.20	1.11	0.34	36.57
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		832.87	27.05	20.17	137.21

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit kikerhernestega	300	272.11	6.44	14.04	31.62
Aurutatud rohelistes herned	20	14.04	1.04	0.08	2.72
Peedisalat mustsõstraga	60	31.84	0.60	1.43	5.04
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	60	14.85	0.86	0.16	3.04
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		886.35	24.99	34.85	123.22

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kõögiviljasupp	300	111.52	2.48	4.81	15.56
Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		819.84	26.00	22.51	130.73

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisteraspagetid muna ja aedviljadega	250	303.98	10.14	5.34	50.47
Tomatikaste	50	27.77	0.68	0.83	4.65
Ahju-porgandi ribad	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Valge redise - kurgisalat	60	8.27	0.51	0.06	1.79
Porgand, punane peakapsas, tomat, porru	60	15.62	0.80	0.18	3.20
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Tee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Melon ja kaalika snäkid	150	43.20	1.20	0.30	10.13
Kokku		902.23	29.15	26.46	136.77

Nädala keskmine:	842.66	26.97	26.09	128.31
10 päeva keskmine:	851.92	26.71	27.82	127.58

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