Koolilõuna nädalamenüü 15.04-19.04.2019

Lihavaba toit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjuköögiviljad sinepi ja tüümianiga	300	297.67	6.95	8.42	52.08
Kapsa-peedi salat	50	23.27	0.58	1.09	3.18
Salatilehtede segu, marineeritud sibul, porgand, tom	50	23.83	0.51	1.86	2.88
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Must tee sidruniga	200	0.62	0.03	0.01	0.14
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 kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
	Kokku	817.31	23.57	27.49	125.85

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Brokolipüreesupp	300	169.33	5.55	8.26	20.77
Röstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Maasikatarretis	120	136.66	3.08	0.03	30.87
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
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 lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
	Kokku	841.47	26.55	25.72	130.39

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - roheliste ubade ja tomatihautis	300	204.17	5.46	6.51	33.71
Jääsalat tomatiga	50	17.37	0.49	1.10	1.61
Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede segu	50	12.57	0.55	0.61	3.03
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
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 paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
	Kokku	805.80	22.52	27.38	123.76

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomati - läätsesupp	300	191.64	6.19	9.52	19.47
Hapukoor, R 20 %	25	51.00	0.70	5.00	0.90
Kohupiim banaaniga	150	133.13	10.04	3.72	14.60
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246.18	7.95	3.54	45.26
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
	Kokku	793.82	33.12	28.41	101.76

Reede - Suur reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	Kokku	0.00	0.00	0.00	0.00

Nädala keskmine:	814.60	26.44	27.25	120.44
10 päeva keskmine:	828.63	26.70	26.67	124.38

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.

Kool

Koolisöökla juhataja