

## Koolilõuna nädalamenüü 08.11-12.11.2021

### Möldre maja

esmaspäev, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud riis	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge peakapsas, peet, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pria puuvili, köögivili	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		641	23.52	22.42	90.13	

Taimne teisipäev 09.11.2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomati-läätsesupp	250	168	9.16	6.05	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	45	130	3.88	1.88	23.47	1,2,3,7
Pria puuvili,köögivili	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		708	24.84	18.72	111.23	

kolmapäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
Keedetud riis	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgand	50	34	0.52	2.17	3.66	
Peet, hapukapsas, tomat	50	14	0.64	0.09	2.84	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pria puuvili,köögivili	150	40	1.27	0.15	9.22	
Kokku :		718	28.20	24.35	98.01	

neljapäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp	250	219	14.28	12.32	14.46	2
Hapukoor	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasikakissell	150	157	4.79	5.06	22.92	2
Vahukoor	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pria puuvili,köögivili	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		660	26.74	20.71	92.50	

reede, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	250	217	11.64	10.63	20.74	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Hiina kapsas, porgand	50	20	0.78	0.20	4.21	
Külm jogurtikaste	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pria puuvili,köögivili	150	48	0.90	0.38	11.92	
Kokku :		658	24.42	27.61	83.21	

Nädala keskmine :	<b>677</b>	<b>25.54</b>	<b>22.76</b>	<b>95.02</b>
10 päeva keskmine :	<b>684</b>	<b>25.02</b>	<b>23.15</b>	<b>96.13</b>

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi,

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.