

## Koolilõuna nädalamenüü 15.11-19.11.2021

### Möldre maja

esmaspäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Keedetud kurkumiriis	50	68	1.35	0.57	14.35	
Keedetud tatar	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgand	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
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,köögivilj	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	665	24.32	22.88	93.36		

Taimne teisipäev 16.11.2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljasupp-sulajuustu ja värske petersellig	250	181	9.27	11.12	12.06	
Leivavaht	100	198	3.10	0.33	45.34	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pria puuvili,köögivilj	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	641	22.17	17.66	99.63		

kolmapäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Peedisalat	50	30	0.74	1.11	4.60	
Valge peakapsas, porgand	50	20	1.04	0.16	4.25	
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,köögivilj	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	673	25.31	29.50	79.45		

neljapäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	250	192	7.58	10.16	17.99	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Pria puuvili,köögivilj	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	683	21.56	20.96	101.87		

reede, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	360	14.50	12.19	47.82	1,3
Tomatikaste	50	28	0.67	0.83	4.65	
Kapsasalat värske kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Peet, porgand, paprika	50	16	0.64	0.61	3.56	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Pria puuvili,köögivilj	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	730	24.03	22.71	111.03		

Nädala keskmine :	678	23.48	22.74	97.07
10 päeva keskmine :	678	24.51	22.75	96.05

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.