

Koolilõuna nädalamenüü 22.11-26.11.2021

Möldre maja

esmaspäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
Keedetud riis	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Valge redis, porgand	50	14	0.50	0.13	3.14	
Peet, kaalikas	50	16	0.62	0.20	3.50	
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	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		658	23.23	21.71	96.29	

Taimne teisipäev 23.11.2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vürtsikas kinoasupp	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljakisell	150	63	0.74	0.52	15.27	
Kookose -jogurt	30	37	0.90	0.75	6.46	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pria puuvili,köögivili	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		674	26.84	22.31	93.83	

kolmapäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
Sampinjonikaste	100	84	1.16	7.21	3.91	1,2
Kus-kuss	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsas, punapeet	50	27	0.60	1.10	3.76	
Valge peakapsas, porgand	50	18	1.01	0.14	3.94	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pria puuvili,köögivili	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		686	25.26	25.17	92.12	

neljapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Jogurti-kohupiimakreem	150	160	3.83	0.02	35.71	
Marjakaste	25	88	0.62	8.75	1.75	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pria puuvili,köögivili	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		649	19.55	17.95	102.70	

reede, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Keedetud kartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Porgandisalat	50	37	0.61	2.20	4.33	
Redis, peet	50	21	0.78	0.15	4.38	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	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	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		688	26.44	27.30	90.42	

Nädala keskmine :	671	24.26	22.89	95.07
10 päeva keskmine :	675	23.87	22.82	96.07

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