

Koolilõuna nädalamenüü 13-17.09.2021

Valtu Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Keedetud kurkumiriis	150	204	4.05	1.72	43.05	
Porgandisalat	100	107	1.20	8.44	7.80	
Must tee sidruniga	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õuna snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku		709	23.88	21.69	106.02	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9.27	11.12	12.06	
Marja- rukkivaht	150	191	1.95	0.35	45.50	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	55	159	4.74	2.29	28.69	1,2,3,7
Kaalika snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku		649	21.45	17.89	102.40	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene lõhekaste	150	117	11.14	8.02	0.27	4
Kartulipuder	150	206	4.36	7.08	31.93	2
Peedisalat	100	117	1.57	8.29	9.68	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirni snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku		717	24.13	31.99	85.74	

Neljapäev	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	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0.04	0.00	4.50	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku		705	24.61	23.78	98.14	

Reede	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 värskel kurgiga	100	72	1.12	5.72	5.18	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Arbuusi snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku		666	20.73	20.95	100.14	

Nädala keskmine:	689	22.96	23.26	98.49
10 päeva keskmine:	684	24.03	22.87	97.19

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja