

Koolilõuna nädalamenüü

Valtu Põhikool

esmaspäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Keedetud riis	150	194	3.78	1.63	40.95	
Porgandi - porrulaugusalat	100	107	1.20	8.44	7.80	
Mahlajook	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õuna snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		721	23.92	24.63	103.02	

teisipäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	250	223	13.34	12.90	14.08	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kama-kohupiimavaht marjadega	150	141	3.60	0	30.86	
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		707	24.13	26.94	92.46	

kolmapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Latika-kanahakklihakaste	50	79	8.89	3.91	1.93	1,11,3,4
Keedetud tatar	150	179	6.25	2.10	34.81	
Kapsasalat paprikaga	100	53	1.15	3.24	5.78	
Hibiskuse tee	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Banaani snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		703	23.76	21.00	106.80	

neljapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kalakunilihaga	250	180	9.35	10.11	14.09	
Marja-rukkivaht	100	124	1.68	0.44	29.25	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
Porgandi snäkid	150	43	1.20	0.38	9.60	
Kokku :		651	23.71	17.64	100.45	

reede, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Peedisalat valge redisega	100	107	1.49	8.22	7.35	
Maitsevesi	150	35	0.15	0.26	8.54	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õuna snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		645	20.65	21.10	96.89	

Nädala keskmine :	685	23.23	22.26	99.92
10 päeva keskmine :	688	23.73	23.59	97.38

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.