

# Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road

## Valtu Põhikool

vanus 10-12

esmaspäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	100	120	4.16	1.40	23.20	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	661		22.54	23.26	96.50	

teisipäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp sealihaga	250	195	9.67	11.25	15.12	
<b>Kamavaht</b>	130	235	12.44	10.15	22.42	1;2
<b>Aedmarjamoos</b>	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	659		26.70	23.48	85.70	

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kana magushapus kastmes</b>	150	129	8.31	4.03	15.02	11
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud riis	100	130	2.52	1.08	27.30	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Teejook	150	24	0	0	5.99	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	694		21.99	22.41	103.21	

neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Tomatine frikadellisupp</b>	250	214	11.57	11.43	17.18	1;3;4
Keefiritarretis	130	218	5.36	2.44	43.03	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	683		22.80	16.01	111.74	

reede, 19.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Kartulipuder	100	138	2.92	4.72	21.28	2
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	681		26.85	29.83	80.01	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>675</b>	<b>24.18</b>	<b>23</b>	<b>95.43</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>679</b>	<b>25.01</b>	<b>23.12</b>	<b>95.17</b>

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.