

Koolilõuna nädalamenüü 24.05 - 28.05.2021

Tallinna Prantsuse Lütseum

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17
Bulgur	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Porgandisalat hernestega	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Redis, kurk, peet, mais	60	25.17	0.93	0.18	5.25
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Piparmündi tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja porgand	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		804.10	25.08	29.06	115.06

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp	300	284.72	16.38	16.56	18.66
Piimakissell moosiga	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Õun ja kaalika snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		760.64	30.75	25.46	104.62

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112.19	12.15	6.75	0.89
Šampinjonikaste	100	84.47	1.16	7.21	3.91
Ahjuporgandi ribad	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Hapukapsa - peedisalat	60	32.63	0.72	1.32	4.51
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Pirn ja porgand	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		870.52	31.84	33.15	114.39

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüree supp	300	185.70	10.97	7.98	18.56
Marjatarretis	150	160.33	3.83	0.02	35.71
Vahukoor	30	109.01	0.78	10.80	2.21
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Õun	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		831.39	28.70	26.63	119.30

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakkliahaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17
Porgandisalat	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Redis, kurk, peet, mais	60	25.17	0.93	0.18	5.25
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Piparmündi tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		668.77	22.16	27.98	87.13

Nädala keskmine:	787.08	27.71	28.46	108.10
10 päeva keskmine:	806.08	28.34	27.86	113.35

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