

## Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Prantsuse Lütseum

| esmaspäev, 2.mai                             | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanapada                                     | 150      | 109  | 7.64      | 5.91     | 7.34          | 9         |
| Aurutatud mais                               | 50       | 49   | 1.51      | 0.39     | 10.35         |           |
| Keedetud riis                                | 50       | 65   | 1.26      | 0.54     | 13.65         |           |
| Keedetud pärl kuskuss                        | 50       | 63   | 1.92      | 1.30     | 10.94         | 1         |
| Jääkapsa - redisesalat                       | 50       | 19   | 0.51      | 1.33     | 1.56          |           |
| Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat | 50       | 25   | 0.46      | 1.39     | 3.08          |           |
| Kastmevalik salatitele                       | 10       | 56   | 0.10      | 6.06     | 0.47          | 10,2      |
| Seemnesegu                                   | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Mahlajook                                    | 150      | 37   | 0.10      | 0.04     | 8.73          |           |
| Pria piimatooted                             | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)                 | 60       | 174  | 5.17      | 2.50     | 31.30         | 1,2,3,7   |
| Pirn ja kurgi snäkid                         | 150      | 39   | 0.75      | 0.38     | 9.52          |           |
|  | Kokku :  | 663  | 20.56     | 22.03    | 98.18         |           |
| Kikerherne - porgandikarri                   | 150      | 147  | 4.23      | 7.52     | 15.48         |           |

| teisipäev, 3.mai                   | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Värskekapsa - veisehakkliihahautis | 150      | 156  | 9.96      | 9.99     | 8.03          |           |
| Rõstitud juurseller                | 50       | 29   | 0.82      | 1.64     | 3.50          | 9         |
| Keedetud kartulid                  | 50       | 52   | 1.33      | 0.07     | 11.83         |           |
| Keedetud riis                      | 50       | 65   | 1.26      | 0.54     | 13.65         |           |
| Peedisalat                         | 50       | 22   | 0.80      | 0.10     | 4.35          |           |
| Jääsalat, porgand, redis, hernes   | 50       | 17   | 1.04      | 0.14     | 3.48          |           |
| Kastmevalik salatitele             | 10       | 56   | 0.10      | 6.06     | 0.47          | 10,2      |
| Seemnesegu                         | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Vesi                               | 150      | 0    | 0         | 0        | 0             |           |
| Pria piimatooted                   | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)       | 75       | 217  | 6.46      | 3.13     | 39.12         | 1,2,3,7   |
| Õun ja nuikapsa snäkid             | 150      | 48   | 0.52      | 0.42     | 11.92         |           |
|                                    | Kokku :  | 689  | 23.43     | 24.28    | 97.59         |           |
| Värskekapsa-läätsehautis           | 150      | 136  | 6.48      | 4.39     | 17.18         |           |

| kolmapäev, 4.mai                           | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Ahjus küpsetatud kalafilee segu            | 50       | 69   | 9.47      | 3.41     | 0.15          | 10,4      |
| Valge kaste maitserohelisega               | 100      | 83   | 1.90      | 6.04     | 5.67          | 1,2       |
| Ahjukõrvitsakuubikud                       | 50       | 25   | 0.47      | 1.57     | 2.78          |           |
| Kartulipuder                               | 50       | 69   | 1.46      | 2.36     | 10.64         | 2         |
| Keedetud riis köögiviljadega               | 50       | 64   | 1.56      | 0.53     | 13.39         |           |
| Porgandisalat hernestega                   | 50       | 37   | 0.61      | 2.20     | 4.33          |           |
| Peet, mais, valge redis, salatitehede segu | 50       | 22   | 0.88      | 0.65     | 4.83          |           |
| Kastmevalik salatitele                     | 5        | 28   | 0.05      | 3.03     | 0.23          | 10,2      |
| Seemnesegu                                 | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Kummeli tee                                | 150      | 18   | 0         | 0        | 4.49          |           |
| Pria piimatooted                           | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)               | 65       | 188  | 5.60      | 2.71     | 33.91         | 1,2,3,7   |
| Pirn ja kaalika snäkid                     | 150      | 55   | 1.05      | 0.52     | 13.42         |           |
|  | Kokku :  | 686  | 24.19     | 25.21    | 95.08         |           |
| Bataadi - oapada                           | 150      | 147  | 3.453     | 5.94     | 20.545        |           |

| neljapäev, 5.mai             | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögiviljapüreesupp kanaga   | 250      | 148  | 6.17      | 7.61     | 15.03         | 2         |
| Rõstitud sepikukuubikud      | 10       | 40   | 1.21      | 0.44     | 7.40          | 1,2       |
| Maasikatarretis              | 130      | 148  | 3.34      | 0.03     | 33.44         |           |
| Vahukoore                    | 20       | 71   | 0.50      | 7.00     | 1.40          | 2         |
| Pria piimatooted             | 150      | 79   | 4.74      | 3.75     | 6.63          | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 40       | 116  | 3.44      | 1.67     | 20.86         | 1,2,3,7   |
| Kiivi ja porgandi snäkid     | 150      | 61   | 1.50      | 0.60     | 13.80         |           |
|                              | Kokku :  | 663  | 20.90     | 21.10    | 98.56         |           |
| Köögiviljapüreesupp          | 250      | 121  | 3.44      | 4.73     | 17.33         | 2         |

| reede, 6.mai                    | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealiha - šampinjonikaste       | 150      | 105  | 5.67      | 6.50     | 6.29          | 1,2       |
| Aurutatud brokoli               | 50       | 15   | 1.53      | 0.17     | 2.68          |           |
| Keedetud makaronid              | 50       | 80   | 2.08      | 1.47     | 14.30         | 1,3       |
| Keedetud tatar                  | 50       | 60   | 2.08      | 0.70     | 11.60         |           |
| Peedisalat õliga                | 50       | 31   | 0.84      | 1.10     | 4.57          |           |
| Porgand, hapukapsas, tomat, oad | 50       | 13   | 0.56      | 0.11     | 2.71          |           |
| Kastmevalik salatitele          | 10       | 56   | 0.10      | 6.06     | 0.47          | 10,2      |
| Seemnesegu                      | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Maitsevesi                      | 150      | 3    | 0.10      | 0.14     | 0.71          |           |
| Pria piimatooted                | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)    | 75       | 217  | 6.46      | 3.13     | 39.12         | 1,2,3,7   |
| Apelsin ja redise snäkid        | 150      | 44   | 1.58      | 0.15     | 10.28         |           |
|                                 | Kokku :  | 652  | 22.14     | 21.72    | 93.97         |           |
| Kartuli - lillkapsavorm         | 250      | 264  | 12.20     | 13.32    | 25.51         | 1,2,3,7,8 |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 670 | 22.24 | 22.87 | 96.68 |
| 10 päeva keskmine : |     |       |       |       |

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 piimatooted koolipäeva ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.