

Koolilõuna nädalamenüü
Tallinna Prantsuse Lütseum

esmaspäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised hernes	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0.64	0.61	3.56	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja nuikapsas	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		683	22.80	24.43	96.99	
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9

teisipäev, 10.mai	Kogus,	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsasupp	250	246	10.18	17.16	14.47	
mustsostra-rukkivaht	100	124	1.68	0.44	29.25	1
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		668	21.69	23.54	95.21	
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	250	123	3.69	6.41	14.42	2

kolmapäev, 11.mai	Kogus,	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	82	10.06	4.51	0.30	
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Peedisalat valge rediseaga	50	26	0.70	1.08	3.44	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	50	18	1.01	0.14	3.94	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Oun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		662	25.71	23.23	90.74	
Aedviljapaella	250	307	5.86	9.50	50.68	

neljapäev, 12.mai	Kogus,	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp	250	177	8.76	11.89	10.31	4
Puuviljasalat	130	230	2.66	9.00	34.45	2
Vahukoore	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42	1.80	0.22	9.52	
Kokku :		682	18.82	23.82	99.19	
Kartulisupp seentega	250	122	2.37	5.34	16.89	

reede, 13.mai	Kogus,	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	50	8	0.50	0.08	1.70	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		661	18.95	22.10	102.76	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2

Nädala keskmine :	671	21.59	23.42	96.98
10 päeva keskmine :	671	21.92	23.15	96.83

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.