

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Prantsuse Lütseum

esmaspäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Porgandisalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Apelsin ja lillkapsa snäkid	150	52	1.95	0.45	11.48	
Kokku :	706	23.66	26.32	96.10		
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2
teisipäev, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp	250	301	11.83	18.33	23.31	1,2,3
Rabarberi-maasikasupp	70	63	0.19	0.02	15.48	
Kohupiimakreem	70	100	4.61	1.63	16.51	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	130	3.88	1.88	23.47	1,2,3,7
Melon ja kapsas	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	698	22.16	22.38	102.77		
Kartuli-klimbisupp	250	263	5.75	10.61	37.35	1,2,3
kolmapäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	173	10.91	9.76	10.84	2,5
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat värske kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0.64	0.61	3.56	
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
Õun ja porgandi snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	708	24.53	23.79	103.10		
Köögiviljaraguu	200	90	3.76	2.20	13.93	1
neljapäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Kirsi - jogurtidessert	150	199	6.05	7.93	25.55	2
Pria piimatooded	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	689	27.14	21.84	96.28		
Brokolipüreesupp	250	185	4.55	11.10	18.69	2
reede, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Peedisalat	50	30	0.74	1.11	4.60	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	699	25.16	23.84	98.76		
Makaronid porgandi ja varsselleriga	250	331	7.93	9.79	53.18	1,3,9

Nädala keskmine : **700** **24.53** **23.63** **99.40**
10 päeva keskmine : **700** **24.79** **24.02** **98.31**

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.