

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Prantsuse Lütseum

esmaspäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	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	
Kapsa-porgandisalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Salatilehtede segu, peet, 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
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
Melon ja kurk	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	683	22.80	24.43	96.99	

teisipäev, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borss	250	269	9.38	18.02	18.93	
Jogurti - maasikatarretis	100	104	3.19	3.37	15.28	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	725	23.36	27.75	96.92	

kolmapäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrikanapasta	150	180	12.13	11.95	6.50	11.20
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	50	26	0.70	1.08	3.44	
Valge peakapsas, 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 :	674	25.78	24.34	91.18	

neljapäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-nuudlisupp	250	148	10.78	7.92	8.93	4
Karamellpuding	130	229	2.03	1.62	51.11	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Oun ja porgand	150	42	1.80	0.22	9.52	
	Kokku :	644	20.29	12.47	112.47	

reede, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid - veisehakklihaga	250	156	9.96	9.99	8.03	
Aurutatud lillkapsas	50	30	0.96	0.62	5.26	
Porgandisalat	50	37	0.43	2.46	3.87	
Hiinakapsas, kurk, redis,	50	8	0.50	0.08	1.70	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsas	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	659	21.35	25.79	92.05	

Nädala keskmine :	677	22.72	22.96	97.92
10 päeva keskmine :	678	23.37	23.17	96.79

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.