

## Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Prantsuse Lütseum

esmaspäev, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Kapsa-porgandisalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Kurk,hiinakapsas, jõhvikad	50	13	0.51	0.18	3.01	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja suvikõrvitsa snäkid	150	46	1.35	0.45	10.35	
	Kokku :	647	23.70	23.23	88.46	
Kuskuss köögiviljadega	250	347	8.69	14.07	48.12	1
teisipäev, 6.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	183	9.25	7.66	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
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
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	737	25.36	20.53	113.84	
Seljanka lihata	250	188	2.35	10.07	22.73	
kolmapäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.26	8.38	10.17	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, hapukapsas, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	665	23.13	21.39	97.84	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
neljapäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250	219	14.28	12.32	14.46	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Jogurti - maasikatarretis	130	136	4.15	4.38	19.87	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
	Kokku :	639	26.10	20.03	89.45	
reede, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.66	7.28	7.26	
Aurutatud rohelistes herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Hiiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploomi ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
	Kokku :	686	21.45	26.17	95.95	
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	
	<b>Nädala keskmine :</b>	<b>675</b>	<b>23.95</b>	<b>22.27</b>	<b>97.11</b>	
	<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>676</b>	<b>24.19</b>	<b>22.63</b>	<b>96.21</b>	

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.