

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Prantsuse Lütseum

esmaspäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Röstitud punane peet ürtidega	50	39	0.95	3.13	2.18	
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Keedetud hirss	50	53	1.86	0.51	10.24	
Porgandisalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
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
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	49	1.72	0.60	10.50	
	Kokku :	749	28.24	29.20	95.68	
						1,2
Kruubipuder seentega	250	336	7.68	11.02	54.53	1,2

teisipäev, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	150	112	7.71	5.96	8.54	
Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	12	0.51	0.12	2.69	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	673	24.81	23.21	95.60	
						1,2
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

kolmapäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhfeileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat mustsõstraga	50	30	0.74	1.11	4.60	
Jääsalat, porgand, mais	50	22	0.89	0.22	4.49	
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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	701	24.78	30.43	85.34	
						1,2,3,4,7,8
Baklažaanihautis köögiviljadega	150	107	1.63	7.79	8.90	

neljapäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik.hapukoor	250	178	9.65	9.03	15.78	
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0.04	0	4.50	
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	679	26.99	19.06	100.43	
						2
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3.26	11.16	18.89	2,9
Rassolnik lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	

reede, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	150	143	8.21	7.82	10.37	1
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat paprikaaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0.55	0.67	3.61	
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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	663	21.25	21.28	100.76	
						1,2
Värskekapsa-läätsehautis	150	136	6.48	4.39	17.18	

Nädala keskmine :	693	25.21	24.64	95.56
10 päeva keskmine :	684	24.58	23.46	96.34

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.