

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Prantsuse Lütseum

esmaspäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat	50	19	0.51	1.31	1.73	
Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	13	0.51	0.18	3.01	
Peedisalat	50	19	0.51	1.31	1.73	
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	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	654	23.02	23.05	91.65	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

teisipäev, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värskete tilliga	50	18	1.06	0.54	3.05	2
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34	0.91	2.18	3.07	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	661	23.27	25.10	88.75	
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

kolmapäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1,11,3
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, hapukapsas, porru, 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
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Kiivi ja lillkapsa snäkid	150	52	1.95	0.45	11.48	
	Kokku :	698	23.25	23.36	101.46	
Kikerhernepikkpoiss	50	70	2.86	1.89	9.42	1

neljapäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga,hapukoor	250/10	177	7.25	10.22	14.94	4
Jogurti - maasikatarretis	130	136	4.15	4.38	19.87	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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	661	22.69	21.74	94.54	
Kaunviljapüreesupp	250	385	15.85	16.94	50.07	2

reed, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11.69	9.49	7.73	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
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)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Pirn ja salatitele snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	709	27.19	25.98	99.06	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6.19	6.91	17.05	

Nädala keskmine :	677	23.88	23.85	95.09
10 päeva keskmine :	681	24.07	23.54	96.02

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@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.