

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Prantsuse Lütseum

esmaspäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kurkumiris	50	68	1.35	0.57	14.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, 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)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	666	24.28	22.98	93.36	
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9
teisipäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kanaga	250	238	10.90	16.41	13.03	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Marjane sepikuvorm	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	723	23.84	22.23	108.63	
Porgandi - õuna püreesupp	250	190	1.72	15.28	13.03	2
kolmapäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Salatitehede 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
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Oun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
	Kokku :	654	25.21	28.87	77.61	
Kikerhernepilaff	250	359	10.05	6.33	63.06	
neljapäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12.62	12.71	32.01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mannavaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2.57	1.30	15.65	1,2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	722	23.24	22.64	107.97	
Seljanka lihata	250	188	2.35	10.07	22.73	
reede, 18.november	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
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Jääsalat, porgand, mais	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	697	23.27	18.67	111.09	
Pasta köögiviljadega (vegan)	150	210	5.85	6.17	32.83	1

Nädala keskmine :	692	23.97	23.08	99.73
10 päeva keskmine :	685	23.93	23.47	97.41

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.