

Koolilõuna nädalamenüü

Tallinna Prantsuse Lütseum

esmaspäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Õun ja nuikapsas	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	697	24.44	21.53	104.25	

Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	1
---------------------------------	-----	-----	------	------	-------	---

teisipäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese	150	179	11.36	8.16	15.67	1
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	50	13	0.77	0.13	2.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	670	25.34	24.12	91.93	

Köögiviljabolognese	150	62	2.57	0.40	12.86	9
---------------------	-----	----	------	------	-------	---

kolmapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa-paprikasalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Peet, kaalikas, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
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)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	657	22.18	23.63	91.98	

Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	
------------------	-----	-----	------	------	-------	--

neljapäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	250	177	8.76	11.89	10.31	4
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
	Kokku :	672	26.43	22.37	91.56	

Kõrvitsapüreesupp	250	179	3.26	11.16	18.89	2,9
-------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----

reede, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada seentega	150	126	7.87	5.56	11.62	
Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Pirn ja porgand	150	43	1.12	0.45	10.65	9
	Kokku :	684	22.33	23.20	99.48	

Läätsekarri	150	189	9.21	8.51	21.10	
-------------	-----	-----	------	------	-------	--

Nädala keskmine :	676	24.14	22.97	95.84		
10 päeva keskmine :	684	24.06	23.03	97.79		

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.