

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Prantsuse Lütseum

esmaspäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarri sealihaga	150	151	8.68	9.35	9.16	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	79	5.42	0.38	11.78	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0.49	0.12	2.92	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Oun ja porgand	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	655	24.40	19.10	96.92	
Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4.85	9.96	11.89	

teisipäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20	0.78	0.20	4.21	
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	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	669	22.81	22.16	98.76	
Orsoto seentega	250	291	10.54	8.94	45.12	1,2

kolmapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulipuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, porgand, rohelised herned	50	22	1.23	0.18	4.31	
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)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	685	25.12	23.29	96.53	
Porgandipikkpoiss	50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3

neljapäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2.68	14.07	36.11	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	728	21.85	26.87	100.98	
Herne-kartulisupp (lihata)	250	200	5.49	10.36	23.06	

reed, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1.01	0.18	3.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Oun ja kurgi snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
	Kokku :	698	27.23	25.48	93.12	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70	2.82	0.63	13.29	

Nädala keskmine :	687	24.28	23.38	97.26
10 päeva keskmine :	686	24.27	23.30	97.11

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.