

Koolilõuna nädalamenüü 20.09 - 24.09.2021

Valtu Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
Keedetud makaronid	150	194	4.27	4.10	36.17	
Porgandisalat	100	84	1.10	6.33	6.75	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirni snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku		684	21.55	21.38	104.26	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
Vaniljekaste	30	37	0.90	0.75	6.46	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku		645	25.98	21.89	88.62	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha-Šampinjonikaste	50	93	10.13	5.62	0.74	10
Ahjukartulid	150	240	6.24	4.41	42.90	1,3
Peedisalat	100	83	1.25	5.22	7.75	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploomi snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku		720	25.10	25.48	97.89	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Selge kalasupp	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Marjatarretis	150	160	3.83	0.02	35.71	
Vahukoor	25	88	0.62	8.75	1.75	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Lillkapsas snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku		704	24.62	22.12	101.73	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-köögiviljahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Keedetud riis	150	182	3.31	2.50	34.34	
Jääkapsa-kurgisalat	100	102	1.27	7.43	8.88	
Piparmündi tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õuna snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku		674	24.07	22.68	97.16	

Nädala keskmine:	685	24.26	22.71	97.93
10 päeva keskmine:	687	23.61	22.99	98.21

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.

Kool Valtu Põhikool

Koolisöökla juhataja