

esmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1,2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	678	25.83	22.40	97.14	
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	1

teisipäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
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	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Kapsasalat värske kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	663	25.89	22.02	94.68	
Magushapu sealihakaste	150	242	15.57	15.10	11.48	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Azuu kartulitega (vegan)	250	263	5.73	7.93	40.86	

kolmapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praaleemekastmes	150	172	13.73	11.58	3.66	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Oun ja tomati snäkid	150	44	0.68	0.43	10.20	
	Kokku :	680	25.80	23.01	95.71	
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

neljapäev, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoore, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	120	238	11.96	7.02	32.36	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	662	26.48	22.31	90.84	
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Seljanka lihata	250	188	2.38	10.07	22.89	

reed, 12.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Porgandisalat apelsinidega	50	37	0.53	2.15	4.57	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	684	25.69	21.41	100.47	
Kreekapärane kana tomatikastmes	150	155	16.45	7.53	5.66	
Tomatine sealihakaste	150	164	8.67	9.49	11.21	1;2
Köögiviljarisoto	250	351	6.19	11.03	57.65	

Nädala keskmine :	674	25.94	22.23	95.77
10 päeva keskmine :	679	24.70	23.04	96.21

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.