

Koolilõuna nädalamenüü

Rocca al Mare Kool

esmaspäev, 13.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast Liivimaa Mahe Rohumaaveise	50	90	9.01	3.72	5.17	1,3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Hiinakapsasalat värske tomatiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Salatilehtede segu, peet, porgand, kurk	50	16	0.64	0.61	3.56	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Marjamaa marjad ja porgandi snäkid	150	48	0.90	0.375	11.925	
Kokku :		666	24.39	23.26	94.16	

teisipäev, 14.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanalihapilaff	250	394	14.81	13.76	52.90	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Porgand, kapsas, tomat, oad	50	13	0.56	0.11	2.71	
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	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Marjamaa marjad ja porgandi snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		729	24.97	25.76	101.64	

Nädala keskmine :	697	24.68	24.51	97.90
10 päeva keskmine :	691	24.95	23.70	97.54

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.