Koolilõuna nädalamenüü TJK 27.05.2024-31.05.2024 *FremEst OÜ*

kuupäev	*Toidu nimetus*	*kogus*				
	Kooli lõuna		***TOITUMISALANE TEAVE***			
27.05.2024	*Kanaliha aurutatud köögiviljadega*	*125 g*	***Kcal***		***740,00***	
	Keedetud sõmer riis	*150 g*	***Valk***		***20,38***	
	V.kapsa-porgandisalat petersell	*80 g*	***Rasvad***		***25,60***	
	Õun	*1 tk*	***Süsivesik***		***97,69***	
	Puuviljatee,vesi sidruniga	*200 ml*				
	Rukkileib,peenleib,sepik seemnetega	*60 g*				
28.05.2024	*Küpsetatud lihapallid punases kastmes*	*70/50 g*	***Kcal***		***797,00***	
	porgandi ja sibulaga		***Valk***		***22,18***	
	Sõmer tatrapuder	*150 g*	***Rasvad***		***24,20***	
	Hiina kapsa-maisi-redisesalat	*80 g*	***Süsivesik***		***97,69***	
	Tee,vesi apelsiniga	*200 ml*				
	Rukkileib,sepik seemnetega	*60 g*				
29.05.2024	*Guljašš kalkunilihaga*	*125 g*	***Kcal***		***636,00***	
	Keedetud kartul värske tilliga	*150 g*	***Valk***		***24,18***	
	Peedisalat	*80 g*	***Rasvad***		***19,41***	
	Puuviljatee,vesi sidruniga	*200 ml*	***Süsivesik***		***91,09***	
	Rukkileib,peenleib,sepik seemnetega	*60 g*				
30.05.2024	*Kala-riisisupp v.tilliga/tuunikala*	*300 g*	***Kcal***		***663,40***	
	Pannkoogid maasika toormoosiga	*60/20g*	***Valk***		***27,66***	
	Piim 2,5%	*200 ml*	***Rasvad***		***25,30***	
	Rukkileib,sepik seemnetega	*60 g*	***Süsivesik***		***91,70***	
31.05.2024	*Küpsetatud broileri poolkoib*	*100 g*	***Kcal***		***783,00***	
SHABBAT SHALOM	*Pasta Fusilli*	*150 g*	***Valk***		***23,98***	
	V.kapsa-kaalikasalat v.tilliga	*80 g*	***Rasvad***		***23,00***	
	Pirn	*1 tk*	***Süsivesik***		***89,59***	
	Tee,vesi apelsiniga	*200 ml*				
	Rukkileib,hele seemneleib(Leibur)	*60 g*				
Nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:						
			723,88	***23,67***	***23,50***	***93,55***

MARKERIGA MÄRGISTATUD TOIDUD SISALDAVAD ALLERGEENE!

Joogivesi iga päev koolisööklas kättesaadav.

Hommikuputru pakutakse 7.30-9.15/hind 0,01 senti

Täpsemat teavet allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta saab kokalt.