

Koolilõuna nädalamenüü TJK 18.11.2024-22.11.2024

FremEst OÜ

kuupäev	Toidu nimetus	kogus	TOITUMISALANE TEAVE			
			Kcal	Valk	Rasvad	Süsivesik
18.11.2024	Mehhikopärane aedoahautis	150 g	Kcal		718,00	
	hakklihaga		Valk		22,38	
	küüslauk,tomatipasta,kuiv-ürdid		Rasvad		23,60	
	Makaronid	150 g	Süsivesik		104,59	
	V.kapsa-porgand-õunasalat	80 g				
	Tee ,vesi sidruniga	200 ml				
	Rukkileib,hele seemneleib	60 g				
19.11.2024	Karrine kanakintsuliha aurutatud	125 g	Kcal		694,63	
	kõogiviljadega/brokoli ja porgandiga		Valk		22,49	
	Keedetud sõmer riis	150 g	Rasvad		25,30	
	Hiina kapsa-porgandisalat õlikast.	80 g	Süsivesik		92,99	
	Tee,vesi apelsiniga	200 ml				
	Rukkileib,kaerasepik	60 g				
20.11.2024	Guljašš kalkunilihaga	125 g	Kcal		659,00	
	Sõmer tatrapuder	150 g	Valk		25,69	
	Porgandi-ananassisalat	80 g	Rasvad		23,41	
	Puuviljatee,vesi marjadega	200 ml	Süsivesik		92,59	
	Rukkileib,sepik seemnetega	60 g				
22.11.2024	Hakklihakaste bolognese(kalkun)	125 g	Kcal		730,01	
	Spagetid	150 g	Valk		21,96	
	V.kapsa-maisisalat peterselliga	80 g	Rasvad		22,25	
	Õun	50 g	Süsivesik		96,11	
	Tee,vesi sidruniga	200 ml				
	Rukkileib,rukkisepik	60 g				
Nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:			700,41	23,13	23,64	96,57
11.11.2024-15.11.2024						
Nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:			724,16	24,92	20,57	99,89
Kahe nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:						
			712,28	24,02	22,10	98,23
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.						

SHABBAT SHALOM

