


Koolilõuna nädalamenüü TJK 16.12.2024-20.12.2024

FremEst OÜ

kuupäev	Toidu nimetus	kogus	TOITUMISALANE TEAVE			
16.12.2024	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				
17.12.2024	Pilaff kanalihaga	250 g	Kcal		663,92	
	Porgandi-ananassisalat	80 g	Valk		21,89	
	Banaan	50 g	Rasvad		23,44	
	Tee sidruniga,vesi apelsiniga	200 ml	Süsivesik		99,72	
	Rukkileib,sepik	60 g				
18.12.2024	Guljašš kalkunilihaga	125 g	Kcal		637,00	
	Keedetud kartul värskel tilliga	150 g	Valk		25,10	
	Hiina kapsa-porgandisalat õlikast.	80 g	Rasvad		19,60	
	Puuviljatee,vesi marjadega	200 ml	Süsivesik		88,44	
	Rukkileib,sepik seemnetega	60 g				
19.12.2024	Küpsetatud kana viinerid	70 g	Kcal		677,00	
	Pasta Fusilli	150 g	Valk		19,98	
	Tomatisalat v.tilliga	80 g	Rasvad		20,50	
	Puuviljatee,vesi sidruniga	200 ml	Süsivesik		81,29	
	Rukkileib,sepik seemnetega	60 g				
20.12.2024	Ponšik marjataidiseiga	60 g				
	Õunamahl	200 ml				
						
LÕBUSAT TALVEVAHEAEGA!						
Nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:			676,98	22,23	21,45	91,39
09.12.2024-13.12.2024						
Nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:			720,94	22,04	20,62	91,36
Kahe nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:						
			698,96	22,14	21,04	91,37
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.						