

Grupp

10–12 klass

[illegible][illegible]

	kolmapäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis		200	166	8.43	11.77	7.36	
Röstitud juurseller		120	51	2.38	1.00	10.16	9
Kartulipuder		120	121	3.28	1.09	25.21	2
Keedetud tatar		120	141	5.00	1.44	27.85	
Jääkapsas, porgand, porrulauk, kaalikas		80	21	0.88	0.20	3.90	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu		15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi		180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)		30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks		20	65	0.42	0.08	15.50	
Oun		100	40	0.20	0.36	9.90	
Valge redis		100	16	1.00	0.10	3.50	
		Kokku :	813	28.61	27.18	118.45	
Suvikõrvitsa ja oa hautis		200	117	6.70	1.63	20.59	9

	neljapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pad Thai kanaga nuudliroog		400	442	25.32	5.90	69.57	1;4;7
Ahjuportandi ribad		120	58	1.05	0.91	9.25	
Värske kurk, peet, hiinakapsas, mais		80	34	1.33	0.22	6.67	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu		15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi		180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)		30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Rosinad näksimiseks		30	97	0.63	0.12	23.25	
Pirn		100	42	0.40	0.40	10.60	
Nuikapsas		100	24	0.50	0.20	6.00	
		Kokku :	891	36.25	18.89	140.41	
Kõõovilja -nuudlivokk		400	298	12.41	4.65	49.54	1;7

[illegible]

Nädala keskmine :	868	32.89	24.57	129.9
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticcrest.com.
Joojavesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.