

Koolilõuna nädalamenüü 02.12.2024 - 06.12.2024

Grupp

vanus 10-12

| esmaspäev, 2.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Chilli con carne veisehakklihaga | 150 | 150 | 11.55 | 8.35 | 6.92 | |
| Aurutatud brokoli | 50 | 15 | 1.53 | 0.17 | 2.68 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes | 50 | 18 | 1.01 | 0.14 | 3.94 | |
| Kastmevalik salatitele | 17 | 95 | 0.20 | 10.35 | 0.41 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 30 | 97 | 0.63 | 0.12 | 23.25 | |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Tee (ilma suhkruta) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Pria piimatooted kuni 250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Pirn ja kaalika snäkid | 200 | 73 | 1.40 | 0.70 | 17.90 | |
| | Kokku : | 671 | 22.15 | 22.90 | 98.00 | |
| Kreemjas läätse - köögiviljakarri | 150 | 187 | 8.97 | 7.92 | 20.91 | 2 |

| teisipäev, 3.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealiha tomatiga | 150 | 157 | 13.88 | 10.07 | 3.36 | |
| Rõstitud juurseller | 50 | 29 | 0.82 | 1.64 | 3.50 | 9 |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad | 50 | 12 | 0.44 | 0.18 | 2.62 | |
| Kastmevalik salatitele | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10;2 |
| Seemnesegu | 18 | 99 | 4.10 | 7.87 | 4.47 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 30 | 97 | 0.63 | 0.12 | 23.25 | |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Tee (ilma suhkruta) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Pria piimatooted kuni 250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 200 | 65 | 0.70 | 0.56 | 15.90 | |
| | Kokku : | 681 | 25.75 | 24.03 | 95.33 | |
| Aedviljahautis ubadega | 150 | 90 | 2.59 | 4.91 | 11.16 | |

| kolmapäev, 4.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis | 50 | 125 | 9.57 | 9.48 | 0.66 | |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1;2 |
| Aurutatud mais | 50 | 49 | 1.51 | 0.39 | 10.35 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Peet, kaalikas, porru, rohelised oad | 50 | 16 | 0.79 | 0.12 | 3.45 | |
| Kastmevalik salatitele | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 25 | 81 | 0.52 | 0.10 | 19.38 | |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Tee (ilma suhkruta) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Mandariin ja porgandi snäkid | 200 | 64 | 1.70 | 0.50 | 14.80 | |
| | Kokku : | 691 | 24.27 | 24.75 | 96.97 | |
| Lillkapsa-läätseorsoto | 250 | 321 | 13.12 | 4.25 | 57.03 | 1 |

| neljapäev, 5.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lihne kalasupp munaga | 280 | 235 | 10.91 | 14.21 | 16.84 | 3;4 |
| Kõrvitsa-õunakreem | 120 | 187 | 3.60 | 8.54 | 24.10 | 2 |
| Rosinad näksimiseks | 30 | 97 | 0.63 | 0.12 | 23.25 | |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Tee (ilma suhkruta) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 200 | 71 | 0.72 | 0.62 | 17.24 | |
| | Kokku : | 678 | 18.42 | 24.64 | 98.11 | |
| Köögiviljasupp valgete ubadega | 280 | 184 | 3.43 | 8.81 | 23.69 | |

| reede, 6.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Riisi-kalkuniroog köögiviljadega | 250 | 380 | 14.04 | 15.85 | 46.31 | |
| Ahju-porgandi ribad | 50 | 24 | 0.60 | 0.71 | 4.42 | |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba | 50 | 15 | 0.68 | 0.10 | 3.29 | |
| Kastmevalik salatitele | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 3 | 10 | 0.06 | 0.01 | 2.33 | |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Tee (ilma suhkruta) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 20 | 57 | 1.64 | 0.67 | 10.65 | 1;11;2 |
| Banaan ja salatilehe snäkid | 200 | 123 | 2.48 | 2.11 | 28.62 | |
| | Kokku : | 645 | 20.31 | 22.73 | 97.14 | |
| Aedviljapaella | 250 | 381 | 6.81 | 14.51 | 57.82 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 673 | 22.18 | 23.81 | 97.11 |
| 10 päeva keskmine : | | | | |

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 koolinädalas ühe õpilase kohta.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.