

## Koolilõuna nädalamenüü 03.02.2025 - 07.02.2025

### Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	50	24	0.48	1.36	2.98	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	641	19.18	21.90	95.49	
Kikerhermekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kalkuninkitsuliha ürdimarinaadis	50	119	9.34	8.85	0.66	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	50	15	0.51	0.18	3.61	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted kuni 250	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	200	59	2.20	0.30	13.80	9
	Kokku :	700	25.30	24.70	96.57	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	73	1.85	3.28	10.49	

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanahakklihas pikupoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hlinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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 porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	662	19.14	23.87	95.00	
Tomatine pastaroor brokoliga	250	424	16.05	12.77	61.14	1;2

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	280	261	17.62	10.71	24.37	1
Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
Marjatarretis	120	128	2.74	0.02	28.55	
Vahukoor	15	53	0.38	5.25	1.05	2
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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
Pim ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	690	25.54	20.67	101.98	
Tomati - läätsesupp	280	179	5.78	8.89	18.17	

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud lõhefilee	50	131	10.31	9.93	0.14	
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	677	21.77	24.98	95.29	
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2

Nädala keskmine :	674	22.19	23.22	96.87
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.