

Koolilõuna nädalamenüü 03.03.2025 - 07.03.2025

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	50	12	0.62	0.09	2.52	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	200	56	1.30	0.56	13.50	9
	Kokku :	675	21.78	24.52	95.86	
Köögiviljahautis (vegan)	250	285	5.61	16.97	28.10	

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	280	276	14.83	11.67	30.34	1
Vastiakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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
Pirn ja nuikapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
	Kokku :	673	22.03	23.29	97.66	
Hernesupp lihata	280	250	6.61	11.99	31.49	1

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss kodujuustuga	50	96	6.82	5.16	5.39	1;2;3
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6	0.26	0.07	1.27	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	16	52	0.34	0.06	12.40	
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 :	636	17.93	21.56	95.26	
Köögivilja -nuudlivokk	250	220	5.54	10.43	27.60	1;7

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikitud seapraad	50	117	9.36	7.68	2.89	10
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	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	667	23.06	22.58	97.00	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

reede, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud saidafillee	50	66	9.73	2.95	0.12	4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	681	22.81	24.74	96.16	
Porgandipikkpoiss	50	58	2.06	2.26	7.91	1;2;3

Nädala keskmine :	666	21.52	23.34	96.39
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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.