

# Koolilõuna nädalamenüü 09.12.2024 - 13.12.2024

Jõulude maitserännak

## Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Ahjus küpsetatud kanakintsuliha</b>	50	75	10.46	3.70	0.07	
<b>Kreeka tomatikaste</b>	100	56	1.01	2.63	7.41	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	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
Õun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	659	22.47	21.23	97.89	
Kikerhernepilaff	250	375	12.19	5.52	65.31	

teisipäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Sealiha menudo hautis (Mehhiko)</b>	250	216	13.52	6.00	28.36	1;7
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	27	0.58	1.37	3.47	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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 :	666	21.18	24.76	94.84	
Köögivilja - läätsegujašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

kolmapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Rootsi pikkpoiss</b>	50	83	7.75	4.24	3.36	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	50	13	0.64	0.16	2.81	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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	
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 :	644	19.21	22.08	95.58	
Köögiviljahautis	250	267	6.28	15.09	27.31	2

neljapäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kartul-porrulaugu püreesupp kanalihaga (Inglismaa)</b>	280	300	13.15	19.96	18.23	2
Rõstitud sepiukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
<b>Riisipuder, magustoit (Rootsi)</b>	60	77	1.63	3.39	9.88	2
<b>Puuviljasupp</b>	60	66	0.29	0.09	15.85	
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
Mandariin ja redise snäkid	200	46	1.70	0.20	10.60	
	Kokku :	695	21.02	25.23	97.56	
Köögiviljasupp kikerhernestega	280	186	3.73	9.06	23.21	

reed, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)</b>	150	159	14.70	7.68	8.68	4;9
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	50	16	0.51	0.18	3.52	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	664	24.68	21.56	96.98	
Suvikõrvitsavorm	250	126	9.47	6.29	7.60	10;3;4;9

Nädala keskmine :	666	21.71	22.97	96.57
10 päeva keskmine :	670	21.95	23.39	96.84

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