

## Koolilõuna nädalamenüü 10.02.2025 - 14.02.2025

### Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	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	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	50	13	0.77	0.12	2.69	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	667	21.33	21.69	99.70	
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	250	348	8.76	14.17	49.09	

teisipäev, 11.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane karri sealihaga	150	200	9.62	15.76	7.10	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	663	20.13	24.11	96.65	
Spinatirisoto	250	300	9.77	10.19	43.19	2

kolmapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	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
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	655	22.54	22.10	95.80	
Porgandikottel	50	80	2.08	2.73	12.35	1;2;3

neljapäev, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	280	235	10.49	11.49	23.02	4
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	120	172	7.91	2.79	28.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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
Oun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	660	22.55	19.92	98.54	
Brokolipüreesupp	280	209	5.16	12.44	21.28	2
Röstitud sepikukuubikud	3	12	0.63	0.19	1.84	1;2

reede, 14.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
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	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20	0.76	0.17	4.31	
Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	677	22.52	22.27	100.39	
Kartuli - lillkapsavorm	250	264	12.20	13.32	25.51	1;2;3;7;8

Nädala keskmine :	664	21.81	22.02	98.22
10 päeva keskmine :	669	22.00	22.62	97.55

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@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.