

Koolilõuna nädalamenüü 10.03.2025 - 14.03.2025

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 10.märts	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	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
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	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
Pim ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	687	22.13	24.69	96.71	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2

teisipäev, 11.märts	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	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
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	13	71	2.96	5.68	3.23	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	
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 :	667	24.99	21.84	97.16	
Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	

kolmapäev, 12.märts	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	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Peet, kaalikas, porru, roheline oad	50	16	0.79	0.12	3.45	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
	Kokku :	709	24.82	24.87	100.72	
Lillkapsa-läätseorsoto	250	321	13.12	4.25	57.03	1

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp munaga	280	235	10.91	14.21	16.84	3;4
Kõrvitsa-õunakreem	120	187	3.60	8.54	24.09	2
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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	676	18.32	24.50	97.39	
Köögiviljasupp valgete ubadega	280	184	3.43	8.81	23.69	

reede, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	250	380	14.04	15.85	46.31	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Porgandisalat pirniga	50	30	0.37	1.44	4.43	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	50	15	0.60	0.15	3.22	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
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 salatilehe snäkid	200	123	2.48	2.11	28.62	
	Kokku :	665	20.00	24.78	98.04	
Aedviljapaella	250	381	6.81	14.51	57.82	

Nädala keskmine :	680	22.05	24.14	98
10 päeva keskmine :	673	21.79	23.74	97.20

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.