

# Koolilõuna nädalamenüü 13.01.2025 - 17.01.2025

## Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljass	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
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
Banaan ja varsselleri snäkid	200	120	2.30	0.50	27.90	9
	Kokku :	650	20.65	22.28	95.58	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

teisipäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss	50	80	7.54	3.21	5.42	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud kurkumiris	50	68	1.35	0.57	14.35	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	50	24	0.50	1.60	2.40	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	12	0.51	0.12	2.69	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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
Oun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	660	20.24	21.83	99.46	
Kuskuss köögiviljadega	250	348	8.75	14.08	48.43	1

kolmapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	150	165	23.28	4.24	8.64	
Aurutatud liilkapsas	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	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
	Kokku :	682	32.83	21.28	94.28	
Liilkapsa - kikerhernekarr	150	110	2.82	5.12	13.29	

neljapäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Porgandipüreesupp kalkunilihaga	280	277	12.73	18.34	16.83	2
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	120	152	6.21	2.61	26.09	1;2
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
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	707	24.39	23.20	103.12	
Mehhikopärane oasupp	280	170	9.69	0.67	35.25	

reede, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	43	9.76	0.32	0.26	10;4
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis, porru	50	20	0.89	0.18	3.96	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	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
Mandariin ja porgandi snäkid	200	64	1.70	0.50	14.80	
	Kokku :	681	23.03	23.01	98.56	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

Nädala keskmine :	676	24.23	22.32	98.2
10 päeva keskmine :	663	23.52	21.91	96.73

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.

Kool

Koolisöökla juhataja