

Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

Grupp

vanus 10-12

| esmaspäev, 17.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kodune hakklihakaste | 150 | 115 | 8.57 | 6.56 | 5.73 | 1;2 |
| Aurutatud brokoli | 50 | 15 | 1.53 | 0.17 | 2.68 | |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Porgandi - porrulaugusalat | 50 | 26 | 0.56 | 1.20 | 3.78 | |
| Hiinakapsas, mais, redis, peet | 50 | 22 | 0.90 | 0.17 | 4.51 | |
| Kastmevalik salatitele | 16 | 89 | 0.19 | 9.74 | 0.39 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 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 | |
| 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 kaalika snäkid | 200 | 71 | 1.20 | 0.66 | 17.20 | |
| | Kokku : | 638 | 19.20 | 21.53 | 95.86 | |
| Mõgin ehk hautatud köögiviljad (Raplamaa) | 150 | 109 | 3.90 | 4.96 | 14.18 | 1;2 |

| teisipäev, 18.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Seapraad | 50 | 111 | 10.14 | 7.81 | 0.10 | |
| Hapukoore - mädarõikakaste | 100 | 88 | 1.04 | 6.35 | 7.12 | 1;2 |
| Ahjukõrvitsakuubikud | 50 | 25 | 0.47 | 1.57 | 2.78 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Keedetud spageetid | 50 | 34 | 1.14 | 0.53 | 6.14 | 1 |
| Hiinakapsasalat maisiga | 50 | 33 | 0.88 | 2.18 | 2.86 | |
| Peet, hapukapsas, porru, oad | 50 | 15 | 0.80 | 0.11 | 2.94 | |
| 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 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 200 | 76 | 1.40 | 0.80 | 18.30 | |
| | Kokku : | 650 | 21.00 | 23.69 | 92.10 | |
| Kapsakotlet | 50 | 60 | 1.63 | 2.59 | 8.08 | 1;2;3 |

| kolmapäev, 19.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kalafilee riivleiva-kama paneeringus | 50 | 66 | 9.99 | 0.89 | 4.72 | 1;4 |
| Koorekaste tilliga | 100 | 109 | 1.44 | 9.11 | 5.63 | 1;2 |
| Röstitud juurseller | 50 | 29 | 0.82 | 1.64 | 3.50 | 9 |
| Kaalika-kartulitamp | 50 | 42 | 0.78 | 2.29 | 5.17 | 2 |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Peedisalat jogurtiga | 50 | 22 | 0.88 | 0.22 | 4.12 | 2 |
| Kapsas, porgand, mais, tomat | 50 | 22 | 0.73 | 0.20 | 4.69 | |
| Kastmevalik salatitele | 7 | 39 | 0.08 | 4.26 | 0.17 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 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 |
| Oun ja redise snäkid | 200 | 71 | 0.72 | 0.62 | 17.24 | |
| | Kokku : | 648 | 20.36 | 22.19 | 94.98 | |
| Ühepajatoit ubadega | 150 | 115 | 2.75 | 5.62 | 13.95 | |

| neljapäev, 20.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Külasupp sealihaga | 280 | 238 | 12.57 | 13.27 | 18.80 | 1 |
| Hapukoore, R 20 % | 15 | 31 | 0.42 | 3.00 | 0.54 | 2 |
| Kama- kohupiimakreem marjadega | 120 | 175 | 6.14 | 2.11 | 31.65 | 1;2 |
| 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 |
| Apelsin ja valge kapsa snäkid | 200 | 67 | 2.20 | 0.30 | 15.60 | |
| | Kokku : | 661 | 24.21 | 19.77 | 98.06 | |
| Köögiviljaborš (lihata) | 280 | 177 | 2.60 | 8.74 | 22.58 | |

| reed, 21.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis | 50 | 125 | 9.57 | 9.48 | 0.66 | |
| Tomatikaste | 100 | 59 | 1.01 | 2.74 | 7.77 | |
| Aurutatud hernes, mais | 50 | 42 | 2.06 | 0.30 | 8.57 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Keedetud odrakruup | 50 | 57 | 1.45 | 0.35 | 12.39 | 1 |
| Kapsasalat paprikaga | 50 | 12 | 0.55 | 0.10 | 2.77 | |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | 50 | 17 | 0.70 | 0.16 | 3.52 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.12 | 6.09 | 0.24 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 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 |
| Oun ja kõrvitsa snäkid | 200 | 60 | 1.00 | 0.46 | 14.70 | |
| | Kokku : | 663 | 21.45 | 22.17 | 98.54 | |
| Kruubipuder seentega | 250 | 336 | 7.68 | 11.02 | 54.53 | 1;2 |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 652 | 21.24 | 21.87 | 95.91 |
| 10 päeva keskmine : | 658 | 21.53 | 21.95 | 97.07 |

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.