

Koolilõuna nädalamenüü 18.11.2024 - 22.11.2024

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa-porgandi salat hapukoorega	50	27	0.67	1.63	3.01	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Vesi	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
Kokku :	669	22.27	22.23	98.69		
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihapilaff	250	371	14.90	13.77	47.13	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35	0.40	1.08	6.41	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	50	15	0.68	0.11	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	3	10	0.06	0.01	2.33	
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Vesi	150	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 :	671	20.81	21.35	101.90		
Lillkapsa - läätsepilaff	250	329	13.75	4.57	59.35	

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Idamaine kanakantsuliha	50	34	3.88	0.74	2.91	1;7
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	50	13	0.55	0.19	2.76	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Vesi	150	0	0	0	0	
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 :	650	18.23	21.80	98.27		
Suvikõrvitsahautis	150	89	2.52	3.35	13.53	

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalassupp poola moodi	280	194	9.68	12.01	13.31	4
Kohupiimavorm	120	214	8.66	4.60	30.74	1;2;3
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Pjiparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Vesi	150	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 :	640	22.30	18.33	95.46		
Juurviljapüreesupp	280	214	3.73	14.47	19.36	2
Rõstitud sepikukuubikud	3	12	0.63	0.19	1.84	1;2

reede, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
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	
Piim, R 2,5%	150	80	4.50	3.75	7.20	2
Vesi	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
Kokku :	701	25.67	24.57	98.11		
Peedirisoto	250	337	12.43	10.93	47.44	2

Nädala keskmine :	666	21.86	21.66	98.49
10 päeva keskmine :	670	22.23	22.22	98.74

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.