

## Koolilõuna nädalamenüü 20.01.2025 - 24.01.2025

### Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	360	14.50	12.19	47.82	1
Ahjuportandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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
Oun ja kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	648	21.44	21.35	95.02	
Kikerhernepilaf	250	375	12.19	5.52	65.31	

teisipäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Jogurti marinaadis karrine kanakinsuliha	50	74	10.06	3.21	1.36	2
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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
Apelsin ja nuikapsa snäkid	200	67	1.60	0.30	16.20	
	Kokku :	675	24.33	21.98	99.13	
Kartulivorm suvikõrvitsaga	250	240	7.28	9.00	33.45	2;3

kolmapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uleküpsetatud sealiha paprika ja juustuga	50	104	7.21	8.00	1.11	2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
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	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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	680	18.84	24.23	100.02	
Taimne bolognese kaste (hakitud soja)	150	119	6.41	4.83	12.78	

neljapäev, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusiapärane hartšo kanalihaga	280	269	13.53	10.64	30.73	9
Kookospiimaga panna cotta	120	183	3.80	9.85	22.22	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
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
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	646	21.50	22.47	94.82	
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	280	150	2.15	11.79	12.24	
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2

reede, 24.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	169	11.73	11.57	6.24	2;4
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - hapukoososalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porgand	50	34	0.82	1.46	4.69	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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 :	646	23.31	21.63	95.26	
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

Nädala keskmine :	659	21.88	22.33	96.85
10 päeva keskmine :	668	23.06	22.33	97.53

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.