

Koolilõuna nädalamenüü 24.03.2025 - 28.03.2025

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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
Banaan ja valge kapsa snäkid	200	128	2.30	0.50	29.70	
	Kokku :	655	21.74	21.21	96.95	
Azuu kartulitega (vegan)	250	263	5.73	7.93	40.86	

teisipäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12.55	4.09	0.07	
Koorekaste peterelliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat kõrvitsaga	50	26	0.48	1.83	2.49	
Jääsalat, porgand, redis, porru	50	11	0.64	0.14	2.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	27	87	0.57	0.11	20.92	
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 :	688	25.00	24.87	94.87	
Kõogivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Salatilehede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	50	17	0.98	0.66	3.86	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	200	59	2.10	0.20	13.70	
	Kokku :	651	25.88	21.30	93.62	
Uhepajatoit kikerhernestega	250	215	5.26	10.11	26.59	

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tai nuudlisupp lõhega	280	246	12.93	12.65	22.14	2;4
Kohupiimakreem	120	172	7.91	2.79	28.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	645	24.01	16.83	102.29	
Kõrvitsapüreesupp	280	201	3.65	12.50	21.16	2;9
Röstitud sepikukuubikud	0	0	0	0	0	1;2

reede, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	250	299	13.13	9.31	42.11	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	19	61	0.40	0.08	14.72	
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
Pirn ja nuikapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
	Kokku :	671	20.16	21.76	102.73	
Röstitud kõogivilja risoto	250	358	9.15	12.14	53.86	2

Nädala keskmine :	662	23.36	21.19	98.09
10 päeva keskmine :	667	22.18	22.29	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.