

Koolilõuna nädalamenüü 25.11.2024 - 29.11.2024

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	50	12	0.62	0.09	2.52	
Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	200	56	1.30	0.56	13.50	9
	Kokku :	675	24.23	22.26	98.15	
Köögiviljahautis (vegan)	250	285	5.61	16.97	28.10	

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikitud seapraad	50	117	9.36	7.68	2.89	10
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	11	36	0.23	0.04	8.52	
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
Pirn ja salatitehe snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
	Kokku :	646	22.80	22.74	95.47	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss kodujuustuga	50	96	6.82	5.16	5.39	1;2;3
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6	0.26	0.07	1.27	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	9	29	0.19	0.04	6.98	
Kummeli 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
Õun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	635	18.13	21.61	95.05	
Köögivilja -nuudlivokk	250	220	5.54	10.43	27.60	1;7

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone veisehakklihaga	280	207	13.46	11.20	14.12	1;9
Kaerahelbe - ploomkrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Vesi	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	738	21.95	23.01	112.26	
Kartuli - läätsesupp	280	263	8.58	11.93	29.69	

reede, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud saidafillee	50	66	9.73	2.95	0.12	4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	50	24	0.62	1.09	3.50	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
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	
Hibiskuse 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
Õun ja kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	655	21.03	21.95	96.31	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

Nädala keskmine :	670	21.63	22.31	99.45
10 päeva keskmine :	668	21.75	21.99	98.97

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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.