

## Koolilõuna nädalamenüü 27.01.2025 - 31.01.2025

### Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekastet	150	165	11.05	8.08	12.12	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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 porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
	Kokku :	651	22.25	21.89	95.25	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12.59	4.12	0.27	
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35	0.40	1.08	6.41	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	50	13	0.77	0.13	2.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Oun ja salatitehe snäkid	200	59	1.48	2.17	14.22	
	Kokku :	657	24.80	22.03	98.40	
Aasiapärase kikerhernepada kookospiimaga	150	126	6.02	3.42	16.42	

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha tomatiga	150	157	13.88	10.07	3.36	
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	8	26	0.17	0.03	6.20	
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
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	662	23.92	22.13	94.92	
Köögilvilja - riisiroog kurkumiga	250	385	7.08	11.11	65.23	

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala - kartulisupp	280	233	15.87	13.47	12.84	4
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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 :	704	26.63	23.18	100.07	
Peedisupp munaga	280	215	3.78	12.36	22.68	3
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2

reed, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	250	364	16.91	14.12	43.91	
Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	9	29	0.19	0.04	6.98	
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 kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
	Kokku :	661	24.48	22.79	94.81	
Köögilviljalasanje	250	280	12.54	12.30	32.95	1;2;3

Nädala keskmine :	667	24.42	22.4	96.69
10 päeva keskmine :	663	23.15	22.37	96.77

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.