

Koolilõuna nädalamenüü 23.09.2024 - 27.09.2024

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 23.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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 :	819	26.76	28.43	122.91	
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	

Tuesday, 24.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	52	11.72	0.38	0.31	10;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	811	28.79	27.69	117.25	
Köögivilja ahjuroog	300	313	8.62	12.54	43.94	1;2

Wednesday, 25.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	80	37	1.64	0.34	7.83	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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
Ploom ja kaalika snäkid	200	74	1.70	0.90	16.70	
	Kokku :	853	28.53	30.62	120.61	
Läätsepikkpoiss	60	108	4.53	2.64	16.83	1

Thursday, 26.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune seljanka	400	400	20.24	20.34	35.49	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	190	6.66	2.29	34.29	1;2
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	849	31.17	28.45	118.73	
Lillkapsapüreesupp	400	196	3.93	16.30	10.77	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

Friday, 27.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Aurutatud hernes, mais	80	68	3.29	0.47	13.72	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	200	114	1.80	0.40	26.40	
	Kokku :	831	23.83	27.65	126.68	
Köögiviljarisoto	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine :	832	27.82	28.57	121.24
10 päeva keskmine :	834	27.43	28.78	121.24

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.