

Koolilõuna nädalamenüü 28.04.2025 - 02.05.2025

Grupp

vanus 10-12

| esmaspäev, 28.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Makaronid veisehakklihaga | 250 | 360 | 14.50 | 12.19 | 47.82 | 1 |
| Aurutatud rohelised oad | 50 | 16 | 1.02 | 0.06 | 3.84 | |
| Keedetud riis | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Keedetud kartulid | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 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 | 9 | 50 | 0.10 | 5.48 | 0.22 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| 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 | |
| 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 |
| Õun ja kõrvitsa snäkid | 200 | 60 | 1.00 | 0.46 | 14.70 | |
| | Kokku : | 658 | 21.92 | 21.93 | 96.04 | |
| Kikerhernepilaff | 250 | 375 | 12.19 | 5.52 | 65.31 | |

| teisipäev, 29.aprill | 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 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 50 | 28 | 0.62 | 1.18 | 4.44 | |
| 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 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 200 | 76 | 1.40 | 0.80 | 18.30 | |
| | Kokku : | 682 | 23.93 | 22.02 | 102.17 | |
| Kartulivorm suvikõrvitsaga | 250 | 240 | 7.28 | 9.00 | 33.45 | 2;3 |

| kolmapäev, 30.aprill | 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 |
| Ahju-porgandi ribad | 50 | 24 | 0.60 | 0.71 | 4.42 | |
| 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 |
| Õun ja redise snäkid | 200 | 71 | 0.72 | 0.62 | 17.24 | |
| | Kokku : | 679 | 18.97 | 23.37 | 101.66 | |
| Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga) | 150 | 119 | 6.41 | 4.83 | 12.78 | |

| reede, 2.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Saidafilee | 50 | 178 | 10.46 | 13.07 | 5.14 | 1;4 |
| Piimakaste | 100 | 87 | 2.01 | 6.33 | 5.83 | 1;2 |
| 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 - hapukooresalat | 50 | 22 | 0.65 | 1.55 | 1.81 | 2 |
| Hlinakapsas, kurk, mais, peet | 50 | 22 | 0.85 | 0.17 | 4.34 | |
| Kastmevalik salatitele | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 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 |
| Õun ja kaalika snäkid | 200 | 71 | 1.20 | 0.66 | 17.20 | |
| | Kokku : | 719 | 24.05 | 26.96 | 99.59 | |
| Herne- ja aedviljahautis | 150 | 116 | 4.69 | 4.12 | 16.88 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 685 | 22.22 | 23.57 | 99.86 |
| 10 päeva keskmine : | 684 | 23.19 | 23.24 | 99.36 |

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.

Kool

Koolisöökla juhataja