

## Koolilõuna nädalamenüü 27.05.2024 - 31.05.2024

vanus 10-12

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Ajukartul	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0.49	0.12	2.92	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	706	28.88	24.18	95.71	
Kartuli - läätse supp	250	235	7.66	10.65	26.51	
Kohupiimavaht	150	279	9.73	10.81	34.43	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
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	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
	Kokku :	672	23.93	24.79	88.61	
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Mango - chia magustoit	150	107	4.57	4.33	14.27	2

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Ajukartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.21	0.09	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	727	29.15	25.87	97.48	
Kodune seljanka	250	290	12.65	12.71	32.16	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kuldne sepikuvorm	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2
Ajukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Ajukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34	0.91	2.18	3.07	
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	50	12	0.72	0.13	2.53	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	697	21.36	24.54	100.84	
Kana-köögiviljasupp	250	288	9.58	21.57	15.58	
Õuna - manna vaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2

reede, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga	150	267	10.26	11.66	29.88	1
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	677	19.91	22.57	99.75	
Koorene kalasupp	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
Piimapuding	150	160	3.63	3.01	28.94	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	

Nädala keskmine :	696	24.65	24.39	96.48
10 päeva keskmine :	694	24.16	23.75	98.53

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.