

**Koolilõuna nädalamenüü 19.02.2024 - 23.02.2024**

Eesti teemapäevad

esmaspäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Mulgikapsad sealihaga</b>	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Salatilehtede segu, mais, lillkapsas, porgand	50	22	0.88	0.68	4.84	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	658	24.36	18.20	102.17	
<b>Oasupp kanaga</b>	250	305	11.13	18.11	26.56	1
<b>Maasika pokteil</b>	150	96	3.42	2.49	15.35	2
Röstitud kaerahelbed	20	83	2.33	2.81	12.73	1;2

teisipäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Kruubipuder seentega</b>	250	336	7.68	11.02	54.53	1;2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Kõrvitsa - õunasalat	50	23	0.31	0.59	4.51	
Jääsalat, peet, mais, porru	50	23	0.96	0.20	4.61	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	685	16.46	22.54	110.25	
Värskekapsasupp kalkunilihaga	250	116	8.09	3.54	13.88	
<b>Leivasupp</b>	150	240	4.44	1.30	48.47	1
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2

kolmapäev, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Räimevormiroog</b>	150	164	17.94	7.77	5.88	1;2;3;4
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	716	31.03	19.00	107.16	
<b>Kana - klimbisupp</b>	250	331	11.27	21.98	23.54	1;2;3
<b>Kama- kohupiimakreem marjadega</b>	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2

neljapäev, 22.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Ühepajatoit kanaga</b>	250	202	13.08	7.99	21.29	
Aurutatud rohelistes herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	686	30.70	25.47	88.79	
Lõhe - kartulisupp	250	208	9.00	14.61	11.01	4
<b>Mannavaht jõhvikatega</b>	100	139	1.57	0.24	32.70	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2

reede, 23.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Pikkpoiss munaga</b>	50	79	7.83	3.12	4.74	1;10;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
<b>Kaalika-kartulitamp</b>	50	42	0.78	2.29	5.17	2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, peet	50	15	0.83	0.13	3.16	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	662	22.16	21.39	96.50	
<b>Hapukapsasupp (lihata)</b>	250	115	1.88	5.41	15.34	1
Hapukoore - marjakreem riisiga	150	313	2.68	15.94	38.71	2

Nädala keskmine :	<b>682</b>	<b>24.94</b>	<b>21.32</b>	<b>100.97</b>
10 päeva keskmine :	<b>678</b>	<b>24.15</b>	<b>21.38</b>	<b>100.42</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: 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.