

## Koolilõuna nädalamenüü 05.02.2024 - 09.02.2024

esmaspäev, 5.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov		150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud brokoli		50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat värskel tomatiga		50	26	0.49	1.85	2.40	
Jääsalat, porgand, kurk, marineeritud sibul		50	22	0.46	1.36	2.34	
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
Õun ja kaalika snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	688	23.09	25.48	94.46		
Karrine kartuli - läätseesupp		250	317	17.44	8.68	43.02	
Maasika-jogurtidessert		150	224	2.99	7.16	36.33	2

teisipäev, 6.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapilaff		250	364	16.16	13.25	44.97	
Rõstitud rooskapsas		50	29	1.75	1.75	2.20	
Porgandisalat apelsinidega		50	37	0.53	2.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas		50	20	0.76	0.17	4.31	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	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
Pirn ja nuikapsa snäkid		150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	731	26.09	25.15	102.62		
Kana - aedviljasupp sulajustuga		250	198	11.83	10.51	15.36	2
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga		150	188	5.61	4.71	31.63	1;2

kolmapäev, 7.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - lõhe ahjuroog		250	291	15.48	12.92	29.27	2;3;4
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0.62	1.18	4.44	
Peedisalat sõstraga		50	30	0.77	1.12	4.37	
Hiiinakapsas, roheline hernes, brokoli, redis		50	17	1.36	0.14	3.21	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee		150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250						2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid		150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	716	25.99	23.12	103.19		
Tomatine veisehakklihasupp kartuli ja riisiga		250	238	12.85	8.89	27.45	
Õuna - kirsii manna vaht		100	100	1.22	0.13	23.13	1
Piim, R 2,5%		50	27	1.50	1.25	2.40	2

neljapäev, 8.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrikana apelsiniga		150	186	10.58	12.59	8.81	
Aurutatud mais		50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kartulipuder		50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kirju punasekapsasalat		50	25	0.57	1.38	3.19	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas		50	15	0.71	0.14	3.24	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	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
Pirn ja redise snäkid		150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	682	24.01	25.92	91.87		
Selge kalasupp		250	180	9.31	9.31	15.78	4
Mustsõstrakreem riisiga		150	286	2.68	14.07	36.11	2

reede, 9.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõõgivilja - läätseguljašš		150	207	7.74	8.13	23.68	
Ahjuporgandi ribad		50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjupartulid ürtidega		50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalika-rosinasalat		50	36	0.52	1.64	5.50	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu		50	22	0.88	0.65	4.83	
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)		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid		150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	728	22.91	23.69	107.87		
Kana - nuudlisupp		250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Piimapuding		150	160	3.63	3.01	28.94	2
Marja toormoos		20	13	0.11	0.01	3.01	

Nädala keskmine :	709	24.42	24.67	100
10 päeva keskmine :	706	25.20	24.68	99.09

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.