

Koolilõuna nädalamenüü 06.05.2024 - 10.05.2024

vanus 10-12

esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa - tomatisalad	50	20	0.51	1.11	2.46	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	12	0.50	0.16	2.78	
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 :	673	21.92	22.55	96.18	
Köögilõunasupp valgete ubadega	250	164	3.07	7.87	21.15	
Marja-jogurtidessert	150	71	3.72	2.83	7.86	2

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7.55	6.60	7.90	
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	50	18	1.06	0.54	3.05	2
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Valge redise - hapukoosalad	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
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	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 nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	676	25.50	22.51	97.03	
Koorene lõhesupp munaga	250	224	10.05	14.76	13.72	2;3;4
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögilõuna-kikerherne pajaroog (vegan)	150	124	4.76	6.30	11.99	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	50	19	1.04	0.16	4.03	9
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Oun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
	Kokku :	661	18.82	24.06	95.17	
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Marjane sepikevõrm	100	249	5.98	3.44	48.94	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kõrvitsa - õunasalat	50	23	0.31	0.59	4.51	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	50	15	0.71	0.14	3.24	
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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	683	21.06	23.04	101.23	
Tomatine veisehakklihasupp kartuli ja riisiga	250	238	12.85	8.89	27.45	
Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
Maitsestatamata jogurt	20	10	0.64	0.50	0.84	2

reede, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala köögiviljadega	150	159	14.70	7.68	8.68	4;9
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalad	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad	50	16	0.79	0.12	3.45	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	701	28.29	24.26	95.89	
Kana-lillkapsasupp	250	246	10.18	17.16	14.47	
Leiva-marja-vahukoore magustoit	150	306	4.58	13.63	42.21	1;2

Nädala keskmine :	679	23.12	23.28	97.1
10 päeva keskmine :				

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