

Koolilõuna nädalamenüü 13.05.2024 - 17.05.2024

vanus 10-12

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	681	27.20	21.44	96.59	
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Kohupiimakreem marjadega	150	200	8.60	8.44	22.09	2

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	250	364	16.16	13.25	44.97	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Kapsasalat kõrvitsaga	50	26	0.48	1.83	2.49	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	12	0.51	0.12	2.69	
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
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	716	24.86	23.66	102.46	
Aedviljapüreesupp	250	100	2.68	2.81	17.18	
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Toorjuustuvaht kaerahelbe ja marjadega	150	347	7.79	22.67	28.37	1;2

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kikerhernestega	250	215	5.26	10.11	26.59	
Aurutatud rohelsed herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Salatitehde segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0.55	0.67	3.61	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	642	18.34	22.40	96.54	
Uhaa	250	172	8.01	9.02	15.78	4
Riisipuding	75	147	1.74	7.40	17.94	2
Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud rohelsed oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat apelsinidega	50	37	0.53	2.15	4.57	
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	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 lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	683	25.65	23.07	96.69	
Lihne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Kaerahelbe - õunakrõbedik	150	431	6.12	15.07	69.26	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2

reede, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	696	23.46	22.65	101.26	
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9.27	11.12	12.06	
Ouna-mannavaht	100	126	1.22	0.13	29.96	1
Piim, R 2.5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2

Nädala keskmine :	684	23.9	22.64	98.71
10 päeva keskmine :	682	23.51	22.96	97.91

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 koolipäevase ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.