

**Koolilõuna nädalamenüü 06.05.2024 - 10.05.2024**
**Grupp**

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
Rõstitud 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
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	673	21.92	22.55	96.18	
Kanakintsuliha õunakastmes	150	144	8.12	6.80	12.68	
Hakkliha-kõogiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kõogivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	124	4.76	6.30	11.99	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga	250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	695	26.28	23.34	94.60	
Sealiha - aedviljasupp	250	166	9.02	9.93	11.22	
Kana - riisipupp	250	300	12.20	16.67	26.53	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
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	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mustsõstramorss	150	80	0.41	0.15	20.07	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
	Kokku :	656	19.09	22.72	98.87	
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	734	20.13	29.70	96.80	
Kodune seljanka	250	290	12.65	12.71	32.16	
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kõogiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	

reed, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
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	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad	50	16	0.79	0.12	3.45	
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	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
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	703	30.51	23.12	97.19	
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

Nädala keskmine :	<b>692</b>	<b>23.59</b>	<b>24.29</b>	<b>96.73</b>
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.