

Koolilõuna nädalamenüü 02.09.2024 - 06.09.2024

Grupp

vanus 10-12

| esmaspäev, 2.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| HEAD UUT KOOLIAASTAT! | | | | | | |

| teisipäev, 3.september | 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 % | 15 | 31 | 0.42 | 3.00 | 0.54 | 2 |
| Marjatarretis | 150 | 160 | 3.42 | 0.02 | 35.68 | |
| Vahukoor | 20 | 71 | 0.50 | 7.00 | 1.40 | 2 |
| Pria piimatooted | Kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Arbuus ja kurgi snäkid | 150 | 33 | 0.82 | 0.30 | 6.98 | |
| | Kokku : | 711 | 27.51 | 22.69 | 96.91 | |
| Peedisupp sealiha ja munaga | 250 | 221 | 6.64 | 12.80 | 20.38 | 3 |
| Kana - kartulisupp riisiga | 250 | 264 | 9.12 | 15.54 | 22.76 | |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Talupojasupp lihata | 250 | 122 | 2.87 | 3.03 | 22.17 | 1 |

| kolmapäev, 4.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Värskekapsa - hakklihahautis | 150 | 186 | 7.44 | 14.46 | 8.03 | |
| Rõstitud juurseller | 50 | 29 | 0.82 | 1.64 | 3.50 | 9 |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 50 | 30 | 0.80 | 1.10 | 4.31 | |
| Jääsalat, porgand, porru kaalikas | 50 | 13 | 0.64 | 0.16 | 2.81 | |
| Kastmevalik salatitele | 1 | 6 | 0.01 | 0.61 | 0.02 | 10;2 |
| Seemnesegu | 1 | 6 | 0.23 | 0.44 | 0.25 | 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) | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| | Kokku : | 690 | 23.85 | 25.43 | 94.83 | |
| Sealiha-köögiviljakaste | 150 | 143 | 9.33 | 8.48 | 8.02 | 1;2 |
| Maksastrooganov | 150 | 126 | 6.60 | 7.38 | 8.62 | 1;2 |
| Värskekapsa-läätsehautis | 150 | 137 | 6.52 | 4.39 | 17.37 | |

| neljapäev, 5.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana - nuudlisupp | 250 | 317 | 12.93 | 15.84 | 31.50 | 1;9 |
| Maasikakreem riisiga | 150 | 281 | 2.69 | 14.01 | 35.28 | 2 |
| Pria piimatooted | Kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Ploom ja salatilehe snäkid | 150 | 59 | 1.03 | 0.83 | 12.94 | |
| | Kokku : | 744 | 19.11 | 31.69 | 95.69 | |
| Lihtne hakklihasupp | 250 | 202 | 9.50 | 11.63 | 15.98 | |
| Tomati - sealihasupp | 250 | 233 | 9.77 | 13.18 | 19.84 | |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (vegan) | 250 | 153 | 6.22 | 4.88 | 21.28 | |

| reede, 6.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalapada | 150 | 162 | 12.37 | 8.95 | 8.99 | 4 |
| Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga | 50 | 18 | 1.06 | 0.54 | 3.05 | 2 |
| 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, hapukapsas, porru, oad | 50 | 15 | 0.80 | 0.11 | 2.94 | |
| Kastmevalik salatitele | 8 | 45 | 0.09 | 4.87 | 0.19 | 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 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| | Kokku : | 671 | 25.00 | 21.71 | 97.00 | |
| Valgekalafilee koorekastmes | 150 | 183 | 11.74 | 11.09 | 9.41 | 1;2;4 |
| Külm heeringakaste | 150 | 212 | 12.34 | 14.97 | 4.58 | 2;3;4 |
| Juurvilja - hernepada | 150 | 109 | 3.38 | 5.86 | 12.80 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 696 | 23.61 | 24.61 | 96.37 |
| 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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.