

## Koolilõuna nädalamenüü 09.09.2024 - 13.09.2024

### Grupp

vanus 10-12

| esmaspäev, 9.september                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Bolognesekest                             | 150      | 165   | 11.05     | 8.08     | 12.12         |           |
| Küpsetatud kaalikapulgad                  | 50       | 28    | 0.62      | 1.18     | 4.44          |           |
| Keedetud makaronid                        | 50       | 34    | 1.14      | 0.53     | 6.14          | 1         |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52    | 1.33      | 0.07     | 11.83         |           |
| Valge redise - porgandisalat              | 50       | 14    | 0.50      | 0.13     | 3.13          |           |
| Hiinakapsas, kurk, mais, peet             | 50       | 22    | 0.85      | 0.17     | 4.34          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56    | 0.12      | 6.09     | 0.24          | 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) | 50       | 144   | 4.10      | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Banaan ja lillkapsa snäkid                | 150      | 94    | 2.10      | 0.38     | 21.68         |           |
| Kokku :                                   | 681      | 24.09 | 22.68     | 97.51    |               |           |
| Vokiroog sealihaga                        | 150      | 116   | 8.83      | 6.78     | 6.18          |           |
| Kanapada seentega                         | 150      | 126   | 7.89      | 5.56     | 11.72         |           |
| Taimne bolognesekest (hakitud sojaga)     | 150      | 119   | 6.41      | 4.83     | 12.78         |           |

| teisipäev, 10.september                   | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanakaste ürtidega                        | 150      | 137   | 10.02     | 8.42     | 5.60          | 1;2       |
| Rõstitud punane peet ürtidega             | 150      | 91    | 2.89      | 1.86     | 15.77         |           |
| Keedetud tatar                            | 50       | 60    | 2.08      | 0.70     | 11.60         |           |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 50       | 65    | 1.42      | 1.37     | 12.06         |           |
| Kapsasalat kõrvitsaga                     | 50       | 26    | 0.48      | 1.83     | 2.49          |           |
| Jääsalat, porgand, redis, porru           | 50       | 11    | 0.64      | 0.14     | 2.34          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28    | 0.06      | 3.04     | 0.12          | 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) | 65       | 187   | 5.33      | 2.19     | 34.60         | 1;11;2    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53    | 0.90      | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                   | 689      | 25.06 | 22.38     | 99.43    |               |           |
| Veisehakklihakaste ürtidega               | 150      | 157   | 11.23     | 9.07     | 8.14          |           |
| Koorene sealihakaste                      | 150      | 142   | 10.40     | 8.84     | 5.61          | 1;2       |
| Köögivilja vokiroog                       | 150      | 80    | 2.17      | 4.26     | 10.20         |           |

| kolmapäev, 11.september                      | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kodune sealihakaste                          | 150      | 155   | 8.86      | 10.69    | 6.50          | 1;2       |
| Aurutatud brokoli                            | 50       | 15    | 1.53      | 0.17     | 2.68          |           |
| Kartuli - lillkapsapuder                     | 50       | 43    | 1.18      | 1.97     | 5.57          | 2         |
| Keedetud riis                                | 50       | 65    | 1.26      | 0.54     | 13.65         |           |
| Hiinakapsasalat maisiga                      | 50       | 33    | 0.88      | 2.18     | 2.86          |           |
| Salatitehede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas | 50       | 17    | 0.98      | 0.66     | 3.86          |           |
| Kastmevalik salatitele                       | 1        | 6     | 0.01      | 0.61     | 0.02          | 10;2      |
| Seemnesegu                                   | 15       | 82    | 3.42      | 6.56     | 3.72          | 11        |
| Maitsevesi                                   | 150      | 3     | 0.10      | 0.14     | 0.71          |           |
| Pria piimatooted                             | Kuni 250 |       |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)    | 75       | 215   | 6.15      | 2.52     | 39.93         | 1;11;2    |
| Arbuus ja kurgi snäkid                       | 150      | 33    | 0.82      | 0.30     | 6.98          |           |
| Kokku :                                      | 668      | 25.19 | 26.34     | 86.48    |               |           |
| Kanaguljašš                                  | 150      | 181   | 9.79      | 9.60     | 14.03         | 1;2       |
| Hakkliha-köögiviljapada                      | 150      | 115   | 5.80      | 7.19     | 8.32          |           |
| Oapada (Vegan)                               | 50       | 42    | 1.67      | 2.04     | 3.85          | 10        |

| neljapäev, 12.september                   | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Uhaa                                      | 250      | 172   | 8.01      | 9.02     | 15.78         | 4         |
| Kohupiimakreem                            | 100      | 143   | 6.59      | 2.33     | 23.58         | 2         |
| Marjakissell                              | 50       | 36    | 0.08      | 0.01     | 8.74          |           |
| 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 porgandi snäkid                    | 150      | 56    | 0.90      | 0.57     | 13.20         |           |
| Kokku :                                   | 664      | 25.97 | 17.93     | 100.03   |               |           |
| Kalassupp poola moodi                     | 250      | 173   | 8.64      | 10.72    | 11.88         | 4         |
| Kalassupp sulajuustuga                    | 250      | 246   | 12.52     | 14.66    | 17.47         | 2;4       |
| Seemnesegu                                | 20       | 110   | 4.56      | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Köögiviljasupp lihata                     | 250      | 141   | 2.08      | 9.13     | 14.58         |           |

| reede, 13.september                       | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalkunipada köögiviljadega                | 150      | 150   | 10.52     | 9.49     | 6.30          | 2         |
| Rõstitud suvikõrvits                      | 50       | 39    | 0.95      | 3.13     | 2.18          |           |
| Keedetud riis                             | 50       | 65    | 1.26      | 0.54     | 13.65         |           |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 50       | 65    | 1.42      | 1.37     | 12.06         |           |
| 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    | 0.06      | 3.04     | 0.12          | 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) | 50       | 144   | 4.10      | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Ploom ja nuikapsa snäkid                  | 150      | 50    | 0.90      | 0.60     | 11.55         |           |
| Kokku :                                   | 676      | 23.04 | 24.54     | 92.62    |               |           |
| Koorene kanakaste                         | 150      | 144   | 11.75     | 8.43     | 5.63          | 1;2       |
| Kaliforniapärane sealihakaste             | 150      | 248   | 13.89     | 18.63    | 7.24          | 1;7       |
| Köögiviljarisoto                          | 250      | 351   | 6.19      | 11.03    | 57.65         |           |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 675 | 24.67 | 22.77 | 95.21 |
| 10 päeva keskmine : | 686 | 24.14 | 23.69 | 95.79 |

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.