

## Koolilõuna nädalamenüü 18.11.2024 - 22.11.2024

### Grupp

vanus 10-12

| esmaspäev, 18.november                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Maksastrooganov                           | 150      | 126   | 6.60      | 7.38      | 8.62           | 1;2       |
| Aurutatud lillkapsas                      | 50       | 13    | 0.96      | 0.12      | 2.76           |           |
| Keedetud tatar                            | 50       | 60    | 2.08      | 0.70      | 11.60          |           |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52    | 1.33      | 0.07      | 11.83          |           |
| Kõrvitsa - kaalikasalat                   | 50       | 35    | 0.40      | 1.08      | 6.41           |           |
| Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet    | 50       | 15    | 0.68      | 0.11      | 3.22           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 7        | 39    | 0.08      | 4.26      | 0.17           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27    | 1.14      | 2.19      | 1.24           | 11        |
| Mahlajook                                 | 125      | 30    | 0.02      | 0.02      | 7.19           |           |
| Pria piimatooted kuni 250                 | 125      | 70    | 4.56      | 3.32      | 5.66           | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55       | 158   | 4.51      | 1.85      | 29.28          | 1;11;2    |
| Pirn ja kurgi snäkid                      | 150      | 39    | 0.75      | 0.38      | 9.52           |           |
| Kokku :                                   | 665      | 23.11 | 21.48     | 97.50     |                |           |
| Chilli con carne veisehakklihaga          | 150      | 150   | 11.55     | 8.35      | 6.92           |           |
| Kanastrooganov                            | 150      | 169   | 11.21     | 10.24     | 8.51           | 1;2       |
| Oa- ja aedviljahautis                     | 150      | 104   | 4.00      | 4.94      | 10.34          | 9         |

| teisipäev, 19.november                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Lihtne hakklihasupp                       | 250      | 202   | 9.50      | 11.63     | 15.98          |           |
| Kuldne sepikuvorm                         | 100      | 235   | 5.02      | 6.55      | 39.57          | 1;2;3     |
| Piim, R 2,5%                              | 50       | 27    | 1.50      | 1.25      | 2.40           | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144   | 4.10      | 1.68      | 26.62          | 1;11;2    |
| Õun ja nuikapsa snäkid                    | 150      | 48    | 0.52      | 0.42      | 11.92          |           |
| Kokku :                                   | 656      | 20.64 | 21.53     | 96.49     |                |           |
| Kanasupp                                  | 250      | 141   | 12.13     | 5.28      | 12.11          |           |
| Sealiha kartuli - läätsesupp              | 250      | 231   | 11.17     | 12.60     | 18.95          |           |
| Seemnesegu                                | 15       | 82    | 3.42      | 6.56      | 3.72           | 11        |
| Itaaliapärase kruubisupp                  | 250      | 116   | 3.25      | 5.42      | 15.42          | 1;9       |

| kolmapäev, 20.november                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kana-lillkapsahautis                      | 150      | 152   | 13.06     | 8.59      | 6.96           |           |
| Rõstitud rooskapsas                       | 50       | 29    | 1.75      | 1.75      | 2.20           |           |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52    | 1.33      | 0.07      | 11.83          |           |
| Keedetud makaronid                        | 50       | 80    | 2.08      | 1.47      | 14.30          | 1         |
| Hiinakapsasalat värske kurgiga            | 50       | 18    | 0.69      | 1.13      | 1.51           |           |
| Redis, brokoli, peet, mais                | 50       | 24    | 1.08      | 0.18      | 4.78           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56    | 0.12      | 6.09      | 0.24           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27    | 1.14      | 2.19      | 1.24           | 11        |
| Maitsevesi                                | 150      | 3     | 0.10      | 0.14      | 0.71           |           |
| 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 :                                   | 687      | 27.10 | 23.81     | 94.39     |                |           |
| Cottage Pie (Karjuse pirukas)             | 250      | 308   | 17.86     | 11.73     | 33.53          | 1;2;4;7   |
| Koorene sealihakaste                      | 150      | 142   | 10.40     | 8.84      | 5.61           | 1;2       |
| Aedviljakarri kikerhernestega             | 50       | 39    | 1.29      | 2.12      | 4.09           |           |

| neljapäev, 21.november                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kalassupp poola moodi                     | 250      | 173   | 8.64      | 10.72     | 11.88          | 4         |
| Kaerahelbe - ploomikrõbedik               | 80       | 232   | 3.55      | 8.15      | 36.22          | 1;2       |
| Vaniljekaste                              | 20       | 26    | 0.60      | 0.50      | 4.65           | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70       | 201   | 5.74      | 2.35      | 37.27          | 1;11;2    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53    | 0.90      | 0.50      | 12.90          |           |
| Kokku :                                   | 686      | 19.43 | 22.22     | 102.92    |                |           |
| Kalassupp tomatiga                        | 250      | 152   | 11.20     | 8.00      | 9.41           | 4         |
| Koorene kalassupp                         | 250      | 236   | 13.40     | 15.30     | 11.95          | 2;4       |
| Seemnesegu                                | 15       | 82    | 3.42      | 6.56      | 3.72           | 11        |
| Kõogiviljasupp lihata                     | 250      | 141   | 2.08      | 9.13      | 14.58          |           |

| reede, 22.november                        | Kogus, g | Kcal  | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Sealihakaste ürtidega                     | 150      | 166   | 9.03      | 11.44     | 7.24           | 1;2       |
| Ahju-porgandi ribad                       | 50       | 24    | 0.60      | 0.71      | 4.42           |           |
| 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           |           |
| Redis, kaalikas, porru, jõhvikad          | 50       | 13    | 0.55      | 0.19      | 2.76           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 6        | 33    | 0.07      | 3.65      | 0.15           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 10       | 55    | 2.28      | 4.37      | 2.48           | 11        |
| Piparmündi tee                            | 150      | 18    | 0         | 0         | 4.49           |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 65       | 187   | 5.33      | 2.19      | 34.60          | 1;11;2    |
| Pirn ja valge kapsa snäkid                | 150      | 50    | 1.12      | 0.45      | 12.00          |           |
| Kokku :                                   | 687      | 23.19 | 24.87     | 95.88     |                |           |
| Kana-kodujuustu-tomativorm                | 150      | 183   | 22.04     | 7.51      | 5.30           | 2;3       |
| Hakklihakaste kõogiviljadega              | 150      | 175   | 6.75      | 13.48     | 7.04           |           |
| Hautatud kõogiviljad kikerhernestega      | 150      | 164   | 6.22      | 6.91      | 17.24          |           |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 676 | 22.69 | 22.78 | 97.44 |
| 10 päeva keskmine : | 674 | 23.24 | 22.02 | 98.40 |

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 nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.