

## Koolilõuna nädalamenüü 13.01.2025 - 17.01.2025

### Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja varsselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :	738	25.77	27.15	100.81		
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

teisipäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakkliahautis	150	115	5.80	7.19	8.32	
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud kurkumiris	50	68	1.35	0.57	14.35	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	50	24	0.50	1.60	2.40	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	12	0.51	0.12	2.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	665	20.18	26.80	90.11		
Tomatine sealihakaste	150	164	8.67	9.49	11.21	1;2
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	118	4.46	6.28	11.88	

kolmapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
Kamavaht	100	176	8.78	7.79	17.10	1;2
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	662	27.61	20.10	92.70		
Lihtne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	250	134	1.92	10.52	10.92	

neljapäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Distsantsõppe päev						

reede, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.68	7.28	7.35	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis, porru	50	20	0.89	0.18	3.96	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	688	19.68	24.62	100.25		
Hakklihakaste	150	230	9.67	17.03	9.85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13.08	3.59	14.55	
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2.82	5.12	13.29	

Nädala keskmine :	690	23.47	24.4	96.79
10 päeva keskmine :	690	24.06	24.21	96.60

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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.