

Koolilõuna nädalamenüü 03.02.2025 - 07.02.2025

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 3.veebruar	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	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat	50	30	0.77	1.12	4.37	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	50	24	0.48	1.36	2.98	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	696	25.90	25.14	94.46	
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanapada seentega	150	126	7.89	5.56	11.72	
Kikerhernekaste (vegan)	150	116	4.76	2.12	17.25	

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögilviija - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
Maasikasupp	75	59	0.13	0.02	14.48	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
	Kokku :	643	24.90	14.49	103.04	
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroo	150	169	12.12	10.26	7.66	
Röstitud 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	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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 :	700	25.39	22.55	100.34	
Hakkliha-köögilviija ahjuroog	250	318	13.51	18.58	25.41	2;3
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	150	165	3.22	0	37.15	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	703	25.23	22.69	99.65	
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Lihtne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rassolnik lihata	250	160	3.89	3.16	30.46	1;9

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	710	21.45	26.67	99.03	
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	

Nädala keskmine :	690	24.57	22.31	99.3
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 nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.