

Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiiinakapsas, mais, redis, peet	50	22	0.90	0.17	4.51	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	700	27.33	23.17	98.27	
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Külasupp sealihaga	250	212	11.23	11.85	16.79	1
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	661	24.88	17.11	102.01	
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
Värskekapsaborš punaste ubadega	250	150	4.53	5.55	22.57	

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	50	66	9.99	0.89	4.72	1;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Köögiviljatamp	50	45	1.15	1.57	6.82	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	709	25.52	25.92	96.64	
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4
Köögivilja vokiroog	150	80	2.17	4.26	10.20	

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp	250	237	12.38	10.72	23.54	1;2;3
Leivasupp	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Piim, 2.5%	50	41	0.56	0.20	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	668	23.66	19.09	98.67	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Tomati - sealihaspupp	250	233	9.77	13.18	19.84	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Köögiviljasupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Moosipall	65	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Taimetoit						
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1

Nädala keskmine :	690	25.42	21.86	99.25
10 päeva keskmine :	690	24.57	23.21	97.72

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.