

Koolilõuna nädalamenüü 07.04.2025 - 11.04.2025

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	50	13	0.65	0.57	2.99	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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 porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	674	26.93	21.20	97.98		
Tomatine hakklihakaste	150	136	9.14	8.26	6.74	
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2
Köögivilja - läätseguljašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11.72	9.78	6.77	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Peet, porgand, porru, rohelist herved	50	22	1.23	0.18	4.31	
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 :	688	26.04	26.29	91.42		
Kanahakklihakaste	150	137	7.15	7.44	10.81	1;2
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Köögivilja-kikerhernekarr	150	156	4.88	10.01	11.77	

kolmapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	50	23	1.02	0.22	4.89	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1.58	0.30	13.12	
Kokku :	720	23.80	23.02	106.65		
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Vokiroog kanalihaga	150	101	8.64	4.19	8.66	
Läätsekarr	50	90	3.77	2.20	14.03	

neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	662	24.06	17.21	101.77		
Lihtne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3;4
Kalassupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Tomatine köögiviljasupp	250	155	2.86	7.97	19.39	

reede, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Aurutatud rohelist herved	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Redisesalat jogurtiga	50	10	0.61	0.17	1.80	2
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	706	23.86	23.38	103.20		
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.66	5.73	1;2
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Pilaff köögiviljadega	250	363	5.65	10.88	60.68	

Nädala keskmine :	690	24.94	22.22	100.2
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: t 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.