

Koolilõuna nädalamenüü 21.04.2025 - 25.04.2025

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihagulašš	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	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja kurgj snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	744	25.34	26.18	103.78		
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Kikerherne - mangokarri kookospiimaga (vegan)	150	178	5.87	10.01	16.49	

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Oasupp sealihagaliha	250	232	10.82	13.42	18.58	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	686	25.72	19.62	102.60		
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Peedisupp sealiha ja munaga	250	221	6.64	12.80	20.38	3
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Oasupp Ribollita	250	153	4.22	8.06	18.19	9

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Aurutatud rohised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0.72	0.17	4.44	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	678	21.29	23.19	98.50		
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5.72	6.51	6.57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Bataadi - oapada	50	62	2.84	0.58	10.44	

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene lõhesupp	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	640	21.89	12.99	109.90		
Selge kalasupp	250	173	8.22	9.24	15.16	4
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Karrine kartuli - läätsesupp	250	317	17.44	8.68	43.02	

reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealiha	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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :	703	20.18	25.98	101.03		
Hakklihakaste	150	230	9.67	17.03	9.85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13.08	3.59	14.55	
Mehhiko oapada	250	159	7.32	1.06	28.11	

Nädala keskmine :	690	22.88	21.59	103.16
10 päeva keskmine :	690	23.91	21.91	101.68

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.