

Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025

Teemapäevad: Tähed taldrikus, Euroopa nädal

Grupp

vanus 10-12

	esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Chilli con carne Anett Kontaveit		150	201	9.64	13.88	9.57	
Röstitud juurseller		50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud makaronid		50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga		50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad		50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele		1	6	0.01	0.61	0.02	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)		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid		150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	715	24.42	23.86	101.51		
Kurzeme strooganov (Läti)		150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Kanapada seentega		150	126	7.89	5.56	11.72	
Aedviljapaella (Hispaania)		250	381	6.81	14.51	57.82	
	teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanasupp Anett Kontaveit		250	207	9.18	13.02	15.15	
Panna cotta Keili Sükiainen (Itaalia)		130	265	5.39	13.33	30.67	2
Marja toormoos		20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid		150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	721	20.53	28.97	95.35		
Hapukapsaborš sealihaga (Ukraina)		250	247	12.58	14.16	17.69	
Hakkliha - aedviljasupp		250	225	6.78	17.55	11.22	
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (Inglismaa)		250	143	3.07	9.04	13.41	2
	kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen (Itaalia)		50	110	12.32	6.54	0.68	
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjuporgandi ribad		50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat		50	16	0.48	0.14	3.78	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits		50	14	0.59	0.09	3.11	
Kastmevalik salatitele		2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu		1	6	0.23	0.44	0.25	11
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja redise snäkid		150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	636	26.37	19.29	91.77		
Hakklihakarri		150	113	12.43	4.02	7.37	
Sealihaguljašš (Ungari)		150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Roheline ratatouille (Prantsusmaa)		150	61	3.82	0.44	11.16	9
	neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalasupp tomatiga		250	152	11.20	8.00	9.41	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk		100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
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 :	716	21.43	24.98	101.84		
Koorene kalasupp (Soome)		250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Selge kalasupp (Eesti)		250	173	8.22	9.24	15.16	4
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11
Tomati - läätsesupp (Itaalia)		250	165	10.97	1.46	27.77	
	reedes, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk		50	101	10.98	5.95	0.94	2
Koorekaste tilliga		100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Röstitud rooskapsas		50	29	1.75	1.75	2.20	
Ahjupartulid ürtidega		50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat õunaga		50	34	0.38	1.94	4.45	
Redis, kurk, peet, mais		50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele		2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu		2	11	0.46	0.87	0.50	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
Pirn ja tomati snäkid		150	46	0.82	0.46	10.72	
	Kokku :	663	23.49	25.07	87.83		
Köögivilja - sealihakaste		150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Laisad kapsarullid veise hakklihaga (Poola)		150	136	7.58	3.75	18.50	
Kartulipannkook Aliika (Läti)		50	69	1.71	2.39	10.34	1;2;3

Nädala keskmine :	690	23.25	24.43	95.66
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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.