

Koolilõuna nädalamenüü 02.09.2024 - 06.09.2024

ÄÄSMÄE PÕHIKOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat värske kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	12	0.50	0.16	2.78	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
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 :	666		22.58	21.54	97.43	

teisipäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga	250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
Kokku :	711		27.51	22.69	96.91	
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11

kolmapäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	50	13	0.64	0.16	2.81	
Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	690		23.85	25.43	94.83	

neljapäev, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom ja salatilehe snäkid	150	59	1.03	0.83	12.94	
Kokku :	744		19.11	31.69	95.69	
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11

reede, 6.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	200	217	16.49	11.94	11.99	4
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värskes tilliga	50	18	1.06	0.54	3.05	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	709		29.09	22.87	99.93	

Nädala keskmine :	704	24.43	24.84	96.96
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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja