

## Koolilõuna nädalamenüü 09.09.2024 - 13.09.2024

### ÄÄSMÄE PÕHIKOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja lillkapsa snäkid	150	94	2.10	0.38	21.68	
Kokku :	681		24.09	22.68	97.51	

teisipäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	701		19.91	23.65	103.22	
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11

kolmapäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	250	247	15.36	11.68	21.92	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Salatilehtede segu, kõrvits, hemes, jõhvikas	50	17	0.98	0.66	3.86	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
Kokku :	647		28.16	25.06	81.54	

neljapäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	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 :	672		27.27	18.22	100.03	
Kalamääre	30	88	4.71	7.60	0.08	2;4
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11

reede, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	250	299	13.13	9.31	42.11	
Rõstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	669		21.77	23.78	94.80	

Nädala keskmine :	674	24.24	22.68	95.42
10 päeva keskmine :	689	24.34	23.76	96.19

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