

Koolilõuna nädalamenüü 23.09.2024 - 27.09.2024

ÄÄSMÄE PÕHIKOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 23.september	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	5	28	0.06	3.04	0.12	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	690		24.87	23.80	98.71	

teisipäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	250	162	10.86	8.22	12.09	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	637		26.79	15.97	95.42	
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11

kolmapäev, 25.september	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 suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
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	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :	684		23.08	24.58	95.25	

neljapäev, 26.september	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
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	675		27.48	20.35	95.25	
Kalamääre	30	88	4.71	7.60	0.08	2;4
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11

reed, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	250	371	14.90	13.77	47.13	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
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	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	686		22.43	21.58	102.44	

Nädala keskmine :	674	24.93	21.26	97.41
10 päeva keskmine :	685	24.28	22.28	98.71

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