

Koolilõuna nädalamenüü 25.11.2024 - 29.11.2024

KOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	50	12	0.62	0.09	2.52	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :	679	26.63	21.55	96.60		

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone sealihaga	250	215	9.55	14.36	12.86	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	150	150	4.79	2.10	27.26	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	677	22.08	24.53	95.47		

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklaha-köögivilja ahjuroog	250	318	13.51	18.58	25.41	2;3
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	50	24	0.62	1.09	3.50	
Peedisalat köömetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6	0.26	0.07	1.27	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
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 :	699	22.01	26.09	95.53		

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10.61	7.90	13.96	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kakao-kohupiimakreem	150	239	10.22	11.27	23.39	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	701	28.37	21.79	97.16		
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11

reede, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	180	158	13.26	7.96	8.48	1;2;4
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	684	25.18	21.91	98.18		

Nädala keskmine :	688	24.85	23.17	96.59
10 päeva keskmine :	686	23.75	23.06	97.52

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.

Kool

Koolisöökla juhataja