

Koolilõuna nädalamenüü 09.12.2024 - 13.12.2024

Jõulude maitserännak

KOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreekapärane kana tomatikastmes	150	155	16.45	7.53	5.66	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
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
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
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 porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	708		33.39	22.43	95.48	

teisipäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha menudo supp (Mehhiko)	250	148	9.68	5.03	16.78	1;7
Jõuluplaadikook (Saksamaa)	80	248	3.85	9.60	37.70	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	651	20.32	17.50	105.17		
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

kolmapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rootsi pikkpoiss	50	83	7.75	4.24	3.36	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Hautatud hapukapsas köömnetega	50	48	0.59	1.92	7.23	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	50	13	0.64	0.16	2.81	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	697	20.83	24.11	100.11		

neljapäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga (Inglismaa)	250	268	11.74	17.82	16.27	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Riisipuder (Rootsi)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
Puuviljasupp (Rootsi)	75	82	0.36	0.11	19.82	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :	707	23.73	25.30	95.31		
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

reede, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)	180	191	17.64	9.22	10.42	4;9
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	50	16	0.51	0.18	3.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	707	30.76	23.80	95.90		

Nädala keskmine :	694	25.81	22.63	98.39
10 päeva keskmine :	685	24.22	22.44	98.28

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.

Kool

Koolisöökla juhataja