

Koolilõuna nädalamenüü 13.01.2025 - 17.01.2025

PÕHIKOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja varsselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :	732		25.64	22.71	108.47	

teisipäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Oasupp veiselihaga	250	232	10.82	13.42	18.58	1;9
Kohupiimamäius marjade ja kaerahelvestega	130	165	6.73	2.83	28.27	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	646		24.27	19.02	95.60	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

kolmapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	250	323	21.29	9.27	39.14	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0.72	0.17	4.44	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	664		28.37	20.97	92.77	

neljapäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Kamavaht	100	176	8.78	7.79	17.10	1;2
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	678		29.91	27.03	78.95	
Kalamääre	30	88	4.71	7.60	0.08	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

reede, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli ja lillkapsarook sealihaga	250	287	13.32	13.20	30.95	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis, porru	50	20	0.89	0.18	3.96	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	688		22.52	23.27	99.55	

Nädala keskmine :	682	26.14	22.6	95.07
10 päeva keskmine :	682	25.97	22.73	95.11

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