

Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

KOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, mais, redis, peet	50	22	0.90	0.17	4.51	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	731		28.61	25.65	99.04	

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Külasupp sealihaga	250	212	11.23	11.85	16.79	1
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;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 :	661		24.88	17.11	102.01	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	65	86	12.99	1.16	6.14	1;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Köögiljatamp	50	45	1.15	1.57	6.82	2
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	722		27.31	28.63	92.40	

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp	250	237	12.38	10.72	23.54	1;2;3
Leivakook	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	668		23.66	19.09	98.67	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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 :	669		24.97	19.65	99.80	

Nädala keskmine :	690	25.89	22.03	98.38
10 päeva keskmine :	690	24.61	22.45	98.87

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