

## Koolilõuna nädalamenüü 27.01.2025 - 31.01.2025

### PÕHIKOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	719		26.81	26.19	96.27	

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõõgiviljasupp kanalihaga	250	250	7.70	14.15	24.36	
Piimapuding	150	160	3.63	3.01	28.94	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja salatitehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	640		17.47	20.82	98.92	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	250	337	15.95	8.94	49.18	
Ahjuorgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	738		24.46	24.72	107.58	

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaspupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Marjane sepikuvorm	100	249	5.98	3.44	48.94	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	638		24.09	15.04	102.93	
Kalamääre	30	88	4.71	7.60	0.08	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

reede, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	732		25.80	28.08	97.41	

Nädala keskmine :	693	23.73	22.97	100.62
10 päeva keskmine :	694	23.76	22.75	100.74

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