

Koolilõuna nädalamenüü 21.04.2025 - 25.04.2025

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagulašš	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	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
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 tomati snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	737		25.10	23.94	106.91	

teisipäev, 22.aprill	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	150	190	7.77	3.26	32.61	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 :	671		25.31	19.45	99.94	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	250	323	21.29	9.27	39.14	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0.72	0.17	4.44	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	657		30.19	20.08	92.13	

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	656		24.18	19.91	96.16	
Kalamääre	20	59	3.14	5.06	0.05	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

reede, 25.aprill	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	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsini ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :	730		22.31	30.38	95.25	

Nädala keskmine :	690	25.42	22.75	98.08
10 päeva keskmine :	690	25.24	22.58	98.25

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