

Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025

Teemapäevad: Tähed taldrikus

KOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	686		23.60	23.53	96.18	

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp Anett Kontaveit	250	207	9.18	13.02	15.15	9
Panna cotta Keili Sükiainen	150	306	6.22	15.38	35.38	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	733		20.54	30.68	94.74	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	50	110	12.32	6.54	0.68	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	647		26.82	20.16	92.26	

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	716		21.43	24.98	101.84	
Kalamääre	20	59	3.14	5.06	0.05	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

reede, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10.98	5.95	0.94	2
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
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	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :	668		23.98	23.07	92.64	

Nädala keskmine :	690	23.27	24.48	95.53
10 päeva keskmine :				

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