

Koolilõuna nädalamenüü 26.05.2025 - 30.05.2025

KOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 26.mai	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 tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
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 :	673		27.60	23.62	90.96	

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanaga	250	219	7.79	15.00	14.20	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	130	249	2.09	10.02	37.67	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	709		15.59	31.30	92.93	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	250	364	16.16	13.25	44.97	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
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
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	714		24.06	26.12	100.29	

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	664		22.27	14.27	112.88	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

reede, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	180	157	13.28	7.94	8.44	1;2;4
Aurutatud mais	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	692		26.04	23.26	96.93	

Nädala keskmine :	690	23.11	23.71	98.8
10 päeva keskmine :	690	23.33	23.50	98.28

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