

Koolilõuna nädalamenüü 04.03-08.03.2019

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kanakaste	150	203,49	13,73	11,98	10,80
Aurutatud brokoli	50	24,71	1,54	1,20	2,69
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud riis	50	60,77	1,10	0,83	11,45
Kapsasalat porgandiga	50	14,47	0,51	0,14	3,31
Kurk, porgand, tomat	50	10,44	0,46	0,60	2,40
Kastmevalik salatitele	7	39,39	0,07	4,24	0,33
Seemnesegu	7	3,50	0,77	0,07	0,14
Ounamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144,81	4,68	2,08	26,62
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		665,79	25,35	21,85	97,03

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	192,30	11,41	5,81	25,46
Vastlakukkel vahukoorega	100	322,00	6,01	14,90	40,10
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	101,37	3,27	1,46	18,64
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
Kokku		668,74	21,23	22,63	97,13

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit hakklihaga	250	247,43	9,78	14,48	21,41
Peedisalat õunaga	50	38,55	0,49	2,13	4,62
Porgand, punane peakapsas, tomat, porru	50	13,01	0,66	0,15	2,66
Kastmevalik salatitele	2	11,26	0,02	1,21	0,09
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piim, R 2.5 %		0,00	0,00	0,00	0,00
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231,69	7,48	3,33	42,60
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
Kokku		638,00	19,68	21,84	94,91

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalasupp sulajuustuga	250	244,94	12,49	14,66	17,31
Leivavaht	100	197,58	3,10	0,33	45,34
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86,89	2,81	1,25	15,97
Banaan ja porgandi snäkid	150	103,28	1,65	0,53	24,00
Kokku		703,32	20,54	23,76	104,02

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156,23	11,72	9,78	6,77
Aurutatud rohelised oad	50	16,38	1,02	0,06	3,84
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Kartulipuder	50	62,96	1,54	1,34	11,48
Punasekapsa - paprikasalat	50	23,03	0,80	1,10	2,97
Hiina kapsas, kaalikas, porgand, peet	50	15,94	0,65	0,15	3,36
Kastmevalik salatitele	7	39,39	0,07	4,24	0,33
Maitsevesi apelsiniga	150	3,23	0,08	0,01	0,77
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202,73	6,55	2,92	37,27
Õun ja kaalikas	150	51,45	0,42	0,46	12,51
Kokku		710,45	29,44	24,51	98,10

Nädala keskmine:	677,26	23,25	22,92	98,23
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 11.03-15.03.2019

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihakaste	150	124,50	5,32	9,82	4,16
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	50	16,79	0,94	0,16	3,60
Keedetud kartul	50	75,76	1,42	2,62	12,06
Keedetud riis	50	64,69	1,26	0,54	13,65
Porgandi ja kaalikasalat	50	17,42	0,50	0,18	4,08
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	11,94	0,51	0,12	2,67
Kastmevalik salatitele	1	5,63	0,01	0,61	0,05
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Roheline tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202,73	6,55	2,92	37,27
Pirn ja tomati snäkid	150	45,83	0,83	0,46	10,73
Kokku		690,49	22,98	23,35	101,19

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kanaga	250	148,30	6,17	7,62	15,03
Päevaliliseemned, röstitud	5	30,25	0,99	2,48	1,23
Röstitud kuubikud	15	42,00	0,58	0,80	8,48
Õuna-sepikuvorm	80	190,34	3,90	8,82	38,29
Piim	100	53,00	3,00	2,50	4,80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115,85	3,74	1,67	21,30
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		635,24	19,28	24,45	102,33

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250	417,29	14,86	16,27	53,03
Hiinakapsasalat tilliga	50	19,14	0,81	1,15	1,65
Peet, mais, valge redis	50	22,26	0,88	0,65	4,83
Kastmevalik salatitele	2	11,26	0,02	1,21	0,09
Kakao	150	126,76	4,59	3,95	17,53
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	57,92	1,87	0,83	10,65
Pirn ja redise snäkid	150	39,38	0,75	0,38	9,53
Kokku		694,01	23,77	24,43	97,30

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	250	297,79	13,37	18,91	18,58
Karamellkissell	130	229,29	2,03	1,63	51,11
Marjamoos	20	18,94	0,13	0,06	4,65
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86,89	2,81	1,25	15,97
Melon ja kaalika snäkid	150	48,60	1,35	0,30	11,55
Kokku		681,51	19,68	22,15	101,86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	70	163,44	15,59	11,23	0,38
Valge kaste maitserohelisega	40	36,93	0,76	2,82	2,27
Hautatud köögiviljad	50	35,22	0,98	1,17	5,86
Kuskuss keedetud	50	96,37	3,20	1,25	18,23
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Valge redise - kurgisalat	50	6,89	0,43	0,05	1,49
Hapukapsas, peet, sibul, porgand	50	15,85	0,61	0,13	3,29
Kastmevalik salatitele	2	11,26	0,02	1,21	0,09
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Õun ja salatitele snäkid	150	44,36	1,15	2,79	11,08
Kokku		674,96	29,97	23,21	95,88

Nädala keskmine:	675,24	23,14	23,52	99,71
10 päeva keskmine:	676,25	23,19	23,22	98,97

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 18.03-22.03.2019
ÄÄSMÄE P/K

Karl Robert Saaremäe nädal

Esmaspäev, Karl Robert Saaremäe praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisi-karri-kalkuni värviline supertoit	250	294,08	14,34	9,55	36,53
Kapsa - tomatisalad	50	20,19	0,51	1,11	2,46
Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede segu	50	12,57	0,55	0,61	3,03
Kastmevalik salatitele	7	39,39	0,07	4,24	0,33
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115,85	3,74	1,67	21,30
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		673,78	24,87	21,56	98,31

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik veiselihaga	250	209,40	11,76	9,87	19,48
Hapukoor, R 20 %	15	30,60	0,42	3,00	0,54
Apelsinatarretis	130	101,79	3,60	0,06	21,37
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231,69	7,48	3,33	42,60
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
Kokku		697,19	24,30	23,73	98,32

Kolmapäev, Karl Robert Saaremäe praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatra-hakklihasegadik	250	371,20	13,20	20,07	35,99
Kaalika - õunasalat	50	19,03	0,38	0,16	4,59
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13,86	0,64	0,09	2,84
Kastmevalik salatitele	2	11,26	0,02	1,21	0,09
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
Kokku		685,18	21,10	24,57	98,98

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisisupp	250	318,11	12,03	19,14	25,81
Kirsikissell	130	75,88	0,67	0,07	18,46
Jogurt maitsestamata	20	10,40	0,64	0,50	0,84
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144,81	4,68	2,08	26,62
Apelsin ja porgandi snäkid	150	103,28	1,65	0,53	24,00
Kokku		652,47	19,67	22,32	95,73

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	130	196,50	14,32	12,03	8,16
Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	30	10,58	0,65	0,12	2,21
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Peedisalat valge redisega	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Hiina kapsas, kurk, punane peakapsas, porgand	50	11,29	0,60	0,13	2,30
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	10	5,00	1,10	0,10	0,20
Kummeli-apelsinittee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Õun ja kapsa snäkid	150	51,45	0,42	0,46	12,51
Kokku		654,45	27,54	20,36	93,61

Nädala keskmine:	672,61	23,50	22,51	96,99
10 päeva keskmine:	673,93	23,32	23,01	98,35

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 25.03-29.03.2019

Mari-Liis Iloveri nädal

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maksastrooganov	130	160,18	9,99	10,41	6,98
Aurutatud brokoli	30	14,83	0,92	0,72	1,61
Keedetud kartul	60	81,70	1,55	2,48	13,76
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Porgandi - porrulaugusalat	50	25,23	0,55	1,19	3,67
Salatileht, sibul, peet. valge redis	50	13,46	0,65	0,57	2,99
Kastmevalik salatitele	3	16,88	0,03	1,82	0,14
Seemnesegu	10	5,00	1,10	0,10	0,20
Tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Pirn ja tomati snäkid	150	45,83	0,83	0,46	10,73
Kokku		706,13	28,23	24,84	97,63

Teispäev, Mari-Liis Iloveri supi- ja magustoiduretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine läätsesupp sealihaga	250	231,74	10,25	8,24	23,39
Hapukoor, R 20 %	15	30,60	0,42	3,00	0,54
Õunakrõbedik	80	257,10	3,84	8,15	42,92
Vaniljekaste	50	61,40	1,51	1,25	10,77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	57,92	1,87	0,83	10,65
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		694,26	18,79	22,04	101,47

Kolmapäev, Mari-Liis Iloveri praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-aedviljavokk	250	392,86	19,48	13,92	48,86
Peedisalat	50	21,50	0,80	0,10	4,35
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19,80	1,04	0,16	4,25
Kastmevalik salatitele	8	45,02	0,08	4,85	0,38
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115,85	3,74	1,67	21,30
Pirn ja redis snäkid	150	39,38	0,75	0,38	9,53
Kokku		692,00	26,00	21,18	102,70

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	152,16	5,20	9,73	11,61
Kama-jogurtidessert	150	324,99	4,54	12,79	48,00
Aedmarjamoos	10	22,00	0,00	0,00	5,50
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144,81	4,68	2,08	26,62
Melon ja kaalika snäkid	150	43,20	1,20	0,30	10,13
Kokku		687,16	15,61	24,90	101,86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanakintsuliha kastmes	150	199,59	15,84	10,44	10,58
Aurutatud lillkapsas	30	7,85	0,58	0,07	1,66
Keedetud riis	60	77,63	1,51	0,65	16,38
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Kirju punasekapsasalat	50	25,35	0,57	1,38	3,20
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	50	12,38	0,72	0,13	2,53
Kastmevalik salatitele	7	39,39	0,07	4,24	0,33
Puuvilja mahlajook	150	38,88	0,29	0,00	9,43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159,29	5,14	2,29	29,29
Õun ja salatilehe snäkid	150	44,36	1,15	2,79	11,08
Kokku		667,12	27,46	22,08	98,66

Nädala keskmine:	689,33	23,22	23,01	100,46
10 päeva keskmine:	680,97	23,36	22,76	98,73

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.