

Koolilõuna nädalamenüü 29.04-03.05.2019

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekaste	150	178,65	11,36	8,16	15,67
Aurutatud lillkapsas	50	13,08	0,96	0,12	2,76
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud spagetid	50	34,02	1,14	0,47	6,14
Hiiinakapsasalat tilliga	50	19,14	0,81	1,15	1,65
Porgand, tomat, punane redis, salatilehtede segu	50	11,11	0,51	0,60	2,58
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	10	5,00	1,10	0,10	0,20
Kummeli-apelsin tee	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)	80	231,69	7,48	3,33	42,60
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44,48	1,20	0,42	9,83
Kokku		691,83	26,04	23,52	98,44

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp sealihaga	250	228,29	12,23	14,50	13,66
Kakaokissell	150	188,40	5,10	4,32	31,46
Aedmarjamoos	25	55,00	0,00	0,00	13,75
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86,89	2,81	1,25	15,97
Pirn ja porgandi snäkid	150	56,93	1,05	0,60	13,73
Kokku		695,00	25,68	24,42	95,77

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kokku					

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198,06	8,11	11,81	15,84
Marja- jogurtikokteil	150	86,76	3,59	2,65	11,93
Rõstitud kaerahelbed	20	97,88	2,91	3,10	15,41
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
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42,00	1,80	0,23	9,53
Kokku		656,40	23,89	21,11	95,31

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud heigifilee	60	132,24	12,01	9,43	0,01
Koorekaste tilliga	50	54,15	0,71	4,55	2,75
Aurutatud brokoli	50	24,71	1,54	1,20	2,69
Keedetud riis	50	64,69	1,26	0,54	13,65
Kartulipuder	50	68,61	1,46	2,36	10,64
Porgandisalat spinatiga	50	25,56	0,53	1,20	3,77
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	50	15,36	0,71	0,14	3,24
Kastmevalik salatitele	3	16,88	0,03	1,82	0,14
Õunamahla jook	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)	70	202,73	6,55	2,92	37,27
Pirn ja tomati snäkid	150	45,83	0,83	0,46	10,73
Kokku		708,36	25,72	24,72	98,93

Nädala keskmine:	687,90	25,33	23,44	97,11
10 päeva keskmine:	686,65	25,25	23,31	97,74

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 06.05-10.05.2019

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-jogurtikaste	150	131,95	8,96	8,22	5,92
Ahju-porgandi ribad	50	25,41	0,58	0,90	4,37
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Kuskuss keedetud	50	96,37	3,20	1,25	18,23
Kirju punasekapsasalat	50	25,35	0,57	1,38	3,20
Hliinakapsas, sibul, mais, porgand	50	33,77	0,82	1,46	4,69
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
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 salatilehe snäkid	150	44,36	1,15	2,79	11,08
Kokku		677,49	23,70	23,78	102,16

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp veiselihaga	250	193,39	7,76	11,94	15,10
Kohupiimavorm	80	184,49	6,46	7,07	23,25
Maasikakaste	30	28,06	0,18	0,03	6,87
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202,73	6,55	2,92	37,27
Pirn ja kaalika snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
Kokku		665,85	21,91	22,49	96,59

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha-köögiviljapada	250	310,23	12,05	18,61	25,66
Aurutatud rohelistes oad	40	13,10	0,82	0,05	3,07
Peedisalat jogurtiga	50	21,95	0,88	0,22	4,13
Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede segu	50	12,57	0,55	0,61	3,03
Kastmevalik salatitele	3	16,88	0,03	1,82	0,14
Maitsevesi kurgiga	150	0,77	0,05	0,01	0,16
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217,21	7,01	3,12	39,94
Banaan ja porgandi snäkid	150	103,28	1,65	0,53	24,00
Kokku		696,00	23,03	24,95	100,12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalafriskadellisupp maitserohelisega	250	214,06	11,57	11,43	17,18
Ülepanni pannkook	50	89,60	2,76	3,46	11,94
Aedmarjamoos	20	44,00	0,00	0,00	11,00
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 paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		676,16	26,13	21,90	95,99

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	60	108,94	10,29	6,61	0,43
Aurutatud hernes, mais	50	42,25	2,06	0,30	8,58
Keedetud kartulid ürtidega	50	75,76	1,42	2,62	12,06
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Hapukapsasalat porgandiga	50	21,69	0,52	0,86	3,06
Porru, jääsalat, kurk, punane redis	50	8,46	0,59	0,10	1,64
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
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)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Pirn ja kapsa snäkid	150	49,88	0,68	0,45	12,45
Kokku		723,39	27,93	24,13	99,76

Nädala keskmine:	687,78	24,54	23,45	98,92
10 päeva keskmine:	686,60	23,66	23,50	97,95

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 13.05-17.05.2019

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanakaste	150	142,94	11,70	8,42	5,35
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27,19	0,60	1,18	4,38
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud pasta	50	87,46	2,60	2,38	13,00
Peedisalat valge redisega	50	25,55	0,70	1,08	3,44
Salatilehtede segu, porgand, kaalikas, hernes	50	19,39	1,08	0,65	4,29
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Must tee sidruniga	150	0,47	0,02	0,01	0,11
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 punasekapsa snäkid	150	49,80	1,35	0,42	11,48
Kokku		695,27	27,51	23,65	97,04

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	253,01	11,41	12,68	25,46
Kirsitarretis	130	125,17	3,63	0,01	27,35
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)	65	188,25	6,08	2,71	34,61
Pirn ja porgandi snäkid	150	56,93	1,05	0,60	13,73
Kokku		694,00	22,67	22,99	102,54

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss juustuga	60	164,58	8,66	12,24	5,15
Valge kaste maitserohelisega	50	41,74	0,95	3,02	2,83
Ahjuporgandi ribad	50	25,41	0,58	0,90	4,37
Kartulipuder	50	68,61	1,46	2,36	10,64
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Kaalikasalat	50	15,76	0,49	0,14	3,75
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	50	23,39	1,02	0,22	4,89
Kastmevalik salatitele	3	16,88	0,03	1,82	0,14
Maitsevesi melissiga	150	2,35	0,11	1,16	1,10
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 punase redise snäkid	150	42,00	0,90	0,35	10,05
Kokku		692,03	23,77	26,22	97,12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni minestroone	250	97,44	7,73	3,48	9,52
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Kama-jogurtidessert	130	281,65	3,93	11,08	41,60
Marjamoos	20	12,96	0,11	0,01	3,01
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144,81	4,68	2,08	26,62
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
Kokku		687,01	22,87	22,63	100,01

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Saidafilee punases kastmes	100	86,98	12,25	2,68	3,77
Aurutatud lillkapsas	50	13,08	0,96	0,12	2,76
Keedetud riis köögiviljadega	50	63,62	1,56	0,53	13,39
Keedetud kartulid	50	54,84	1,29	0,57	11,46
Hiiinakapsasalat paprikaga	50	19,26	0,71	1,13	1,85
Jääsalat, peet, mais, porru	50	22,94	0,97	0,20	4,61
Kastmevalik salatitele	25	140,69	0,25	15,16	1,17
Õunamahla jook	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)	70	202,73	6,55	2,92	37,27
Pirn ja tomati snäkid	150	45,83	0,83	0,46	10,73
Kokku		707,56	25,46	23,87	101,06

Nädala keskmine:	695,17	24,45	23,87	99,55
10 päeva keskmine:	691,48	23,60	23,66	99,24

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 20.05-24.05.2019

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	196,73	2,86	12,41	6,22
Aurutatud rohelised herned	50	35,10	2,60	0,20	6,80
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Porgandisalat	50	17,35	0,48	0,19	3,99
Peet, hapukapsas, sibul, oad	50	15,87	0,71	0,14	3,21
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	10	5,00	1,10	0,10	0,20
Mustsõstraga maitsevesi	150	2,29	0,05	0,02	0,61
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 salatilehe snäkid	150	44,36	1,15	2,79	11,08
Kokku		688,15	19,88	22,98	98,37

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärase hakklihasupp	250	196,58	11,45	12,09	11,44
Marjane sepikuvorm	80	192,85	4,78	2,09	39,15
Piim, R2,5%	50	26,50	1,50	1,25	2,40
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144,81	4,68	2,08	26,62
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
Kokku		697,42	27,86	21,80	100,91

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99,51	14,28	4,16	1,24
Koorekaste	50	54,10	0,71	4,56	2,74
Aurutatud mais	50	49,40	1,51	0,39	10,35
Kartulipuder	50	68,61	1,46	2,36	10,64
Keedetud pasta	50	87,46	2,60	2,38	13,00
Hiiinakapsasalat värskel kurgiga	50	17,98	0,69	1,13	1,51
Salatilehtede segu, peet, porgand, mais	50	24,51	0,88	0,68	5,35
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Roheline tee	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)	70	202,73	6,55	2,92	37,27
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44,48	1,20	0,42	9,83
Kokku		695,14	29,92	22,03	96,66

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värviline kalasupp kinoaga	250	108,26	8,70	4,39	9,62
Riisipuding	130	282,63	3,64	17,68	27,13
Maasikamoos	20	29,70	0,12	0,04	7,30
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103,28	1,65	0,53	24,00
Kokku		683,16	19,25	24,93	97,34

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-kartuliroog	250	286,50	20,03	8,73	32,87
Värskel tilliga hapukoorekaste	50	47,27	1,57	3,28	2,89
Aurutatud brokoli	50	24,71	1,54	1,20	2,69
Peedisalat õunaga	50	38,55	0,49	2,13	4,62
Kaalikas, sibul, porgand, tomat	50	25,08	0,46	1,39	3,08
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
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
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43,28	1,13	0,45	10,65
Kokku		691,69	30,68	22,49	95,74

Nädala keskmine:	691,11	25,52	22,85	97,80
10 päeva keskmine:	693,14	24,99	23,36	98,68

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 27.05-31.05.2019

ÄÄSMÄE P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaroonid hakklihaga	250	319,94	18,04	5,86	47,88
Hapukoore - sinepikaste	50	59,63	0,79	4,98	3,04
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30,40	0,96	0,62	5,26
Porgandi - porrulaugusalat	50	25,23	0,55	1,19	3,67
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20,18	0,77	0,17	4,31
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Hibiskuse-pärnaõietee	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)	30	86,89	2,81	1,25	15,97
Õun ja punasekapsa snäkid	150	49,80	1,35	0,42	11,48
Kokku		697,19	25,96	23,64	96,90

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögililjapüreesupp sealihaga	250	162,73	3,86	7,84	13,88
Kohupiimakreem	100	196,20	4,88	9,20	23,24
Mustsõstrakissell	50	37,41	0,16	0,05	9,35
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159,29	5,14	2,29	29,29
Pirn ja porgandi snäkid	150	56,93	1,05	0,60	13,73
Kokku		692,05	19,59	23,73	96,68

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koored ahjulõhe tükid tilliga	60	163,13	11,56	12,88	0,46
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50	14,44	1,28	0,15	2,74
Keedetud kartulid ürtidega	50	75,76	1,42	2,62	12,06
Keedetud riis	50	60,77	1,10	0,83	11,45
Jääkapsasalat tilliga	50	24,29	0,64	1,73	1,88
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16,13	0,61	0,13	3,48
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Sidrunivesi	150	1,17	0,06	0,02	0,26
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 punase redise snäkid	150	42,00	0,90	0,35	10,05
Kokku		657,50	25,11	25,05	85,19

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - klimbisupp	250	267,78	11,83	14,59	23,31
Õunamahlatarretis	150	152,33	3,98	0,11	33,50
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)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
Kokku		714,77	23,57	24,42	101,86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - köögiviljakaste	150	133,64	11,00	7,32	6,57
Ahjuorgandi ribad	50	25,41	0,58	0,90	4,37
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Kuskuss keedetud	50	96,37	3,20	1,25	18,23
Kaalika - õunasalat	50	19,03	0,38	0,16	4,59
Hiina kapsas, kurk, hernes, porgand	50	16,80	1,05	0,15	3,33
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
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 salatilehe snäkid	150	45,78	1,30	2,82	11,60
Kokku		657,96	24,84	21,22	102,36

Nädala keskmine:	683,89	23,82	23,61	96,60
10 päeva keskmine:	687,50	24,67	23,23	97,20

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.