

Koolilõuna nädalamenüü 02.09 - 06.09.2019

Ääsmäe P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunistrooganov	150	162,39	10,96	9,63	8,33
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50	14,44	1,28	0,15	2,74
Keedetud riis	50	64,69	1,26	0,54	13,65
Keedetud kartulid	50	64,72	1,42	1,37	12,06
Jääkapsasalat tilliga	50	23,93	0,57	1,86	1,56
Peet, porgand, porru, paprika	50	16,29	0,71	0,15	3,41
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	10	5,00	1,10	0,10	0,20
Maitsevesi apelsiniga	150	3,23	0,08	0,01	0,77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249,53	7,26	3,63	45,32
Õun ja kurgi snäkid	150	51,45	0,42	0,46	12,51
Kokku		711,94	25,16	23,96	101,01

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš sealihaga	250	191,82	7,58	10,16	17,99
Hapukoor, R 20 %	15	30,60	0,42	3,00	0,54
Piimakissell	150	159,68	3,62	3,01	29,39
Koduaiamoos	25	14,61	0,09	0,16	3,56
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146,78	4,27	2,14	26,66
Ploom ja porgandi snäkid	150	57,45	1,28	0,75	12,83
Kokku		679,84	21,88	22,97	97,81

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit hakklihaga	250	245,99	9,69	14,46	21,15
Aurutatud rohelised herned	50	35,10	2,60	0,20	6,80
Peedisalat jogurtiga	50	21,95	0,88	0,22	4,13
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20,38	0,78	0,20	4,21
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
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)	75	220,17	6,41	3,21	39,99
Pirn ja tomati snäkid	150	45,83	0,83	0,46	10,73
Kokku		687,06	22,11	24,85	97,00

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala - kartulisupp	250	201,71	13,70	11,95	10,62
Sepiku - õunavorm	80	191,37	4,29	2,80	37,10
Piim, R2,5%	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176,14	5,13	2,57	31,99
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50,25	1,65	0,23	11,70
Kokku		698,97	29,27	21,29	98,62

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102,26	10,97	6,54	0,01
Valge kaste maitserohelisega	50	41,74	0,95	3,02	2,83
Aurutatud hernes, mais	50	42,25	2,06	0,30	8,58
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud kurkumiriis	50	68,14	1,35	0,57	14,35
Porgandi ja kaalikasalat	50	17,42	0,50	0,18	4,08
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13,86	0,64	0,09	2,84
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Roheline tee	150	24,30	0,00	0,00	5,99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205,49	5,98	2,99	37,32
Õun ja redise snäkid	150	53,07	0,54	0,46	12,93
Kokku		707,46	25,02	23,36	101,56

Nädala keskmine:	697,05	24,69	23,29	99,20
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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 09.09-13.09.2019

Ääsmäe P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	360,12	14,51	12,19	47,82
Tomatikaste	40	22,22	0,54	0,66	3,72
Aurutatud rohelised oad	50	16,38	1,02	0,06	3,84
Valge redise - hapukooresalat	50	22,26	0,65	1,55	1,81
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16,13	0,61	0,13	3,48
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
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)	35	102,75	2,99	1,50	18,66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		710,83	22,13	22,83	107,36

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	308,67	11,74	19,49	22,64
Jogurti - maasikatarretis	150	161,85	6,08	5,06	22,92
Marjamoos	20	24,97	0,09	0,01	6,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146,78	4,27	2,14	26,66
Õun ja lillkapsa snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
Kokku		690,72	22,71	27,11	90,15

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	50	116,74	11,14	8,02	0,27
Valge kaste maitserohelisega	50	41,74	0,95	3,02	2,83
Aurutatud brokoli	50	15,35	1,53	0,17	2,68
Kartulipuder	50	68,61	1,46	2,36	10,64
Keedetud riis köögiviljadega	50	63,62	1,56	0,53	13,39
Porgandi - lillkapsasalat	50	33,74	0,52	2,18	3,66
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	50	22,26	0,88	0,65	4,83
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Kummeli 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)	85	249,53	7,26	3,63	45,32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39,90	0,98	0,53	8,63
Kokku		700,35	26,87	24,16	97,07

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	194,28	9,72	11,80	13,40
Röstitud sepikukuubikud	10	43,47	1,48	0,32	8,66
Mõnus kohupiimakreem	100	160,57	4,59	5,06	24,38
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176,14	5,13	2,57	31,99
Melon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
Kokku		698,88	26,74	23,86	95,70

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153,91	8,80	10,68	6,23
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27,54	0,62	1,18	4,44
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Peedisalat	50	21,50	0,80	0,10	4,35
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16,99	1,04	0,14	3,48
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
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)	75	220,17	6,41	3,21	39,99
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49,58	1,13	0,45	12,00
Kokku		662,37	22,90	22,66	95,09

Nädala keskmine:	692,63	24,27	24,13	97,07
10 päeva keskmine:	694,84	24,48	23,71	98,14

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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 16.09-20.09.2019

Ääsmäe P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	250	328,48	14,99	10,86	43,70
Aurutatud brokoli	50	15,35	1,53	0,17	2,68
Porgandi - porrulaugusalat	50	25,23	0,55	1,19	3,67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11,15	0,60	0,09	2,19
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Hibiskuse 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)	55	161,46	4,70	2,35	29,33
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48,53	1,73	0,60	10,50
Kokku		667,19	24,75	21,37	97,12

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	250	334,10	14,73	22,43	18,48
Marja- rukkijahuvaht	120	152,51	1,56	0,28	36,40
Piim, R2,5%	50	26,50	1,50	1,25	2,40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176,14	5,13	2,57	31,99
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45,90	1,26	1,66	11,19
Kokku		735,14	24,18	28,18	100,47

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	60	100,90	10,89	6,25	0,43
Hautatud hapukapsas	50	47,15	0,55	1,86	7,13
Kartulipuder	50	68,61	1,46	2,36	10,64
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Peedisalat õunaga	50	38,55	0,49	2,13	4,62
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19,80	1,04	0,16	4,25
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
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)	85	249,53	7,26	3,63	45,32
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		690,37	25,21	23,58	96,23

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	169,12	10,88	5,31	19,56
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Puuviljasalat	130	54,28	0,64	0,45	13,23
Vahukoor	25	88,30	0,63	8,75	1,75
Pria piimatoode	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176,14	5,13	2,57	31,99
Banaan ja porgandi snäkid	150	103,28	1,65	0,53	24,00
Kokku		690,41	23,81	23,36	97,73

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153,88	9,11	10,11	7,02
Aurutatud lillkapsas	50	13,08	0,96	0,12	2,76
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Kapsasalat värske kurgiga	50	22,17	0,53	1,35	2,47
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15,69	0,64	0,61	3,56
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
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)	70	205,49	5,98	2,99	37,32
Õun ja punasekapsa snäkid	150	49,80	1,35	0,42	11,48
Kokku		669,39	22,93	22,48	98,04

Nädala keskmine:	690,50	24,18	23,79	97,92
10 päeva keskmine:	691,57	24,22	23,96	97,50

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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.

Koolilõuna nädalamenüü 23.09-27.09.2019

Äasmäe P/K

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - lõhe ahjuroog	250	311,69	15,43	15,41	28,94
Piimakaste	50	43,34	1,00	3,17	2,88
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14,50	1,19	0,11	2,94
Valge redise - porgandisalat	50	13,76	0,50	0,13	3,14
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15,68	0,63	0,20	3,50
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
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)	60	176,14	5,13	2,57	31,99
Pirn ja kurgi snäkid	150	39,38	0,75	0,38	9,53
Kokku		730,85	25,37	28,18	97,52

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp sealihaga	250	163,57	9,51	7,62	15,16
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Mahlatarretis	150	172,65	5,57	0,00	37,15
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Pria piimatooded	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176,14	5,13	2,57	31,99
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		737,79	26,51	23,51	106,10

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	50	76,21	10,27	3,76	0,35
Koorekaste peterselliga	50	54,10	0,71	4,56	2,74
Ahju-porgandi ribad	50	25,41	0,58	0,90	4,37
Keedetud riis	50	64,69	1,26	0,54	13,65
Kartulipuder	50	68,61	1,46	2,36	10,64
Hapukapsa - peedisalat	50	27,19	0,60	1,10	3,76
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19,80	1,04	0,16	4,25
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Maitsevesi apelsiniga	150	3,23	0,08	0,01	0,77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249,53	7,26	3,63	45,32
Ploomi ja redise snäkid	150	43,95	1,28	0,53	9,68
Kokku		691,49	25,18	23,65	96,08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	250	197,57	11,78	10,50	15,24
Kakao - jogurtidessert	150	195,26	8,25	4,61	29,30
Moos	20	36,20	0,08	0,00	9,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176,14	5,13	2,57	31,99
Melon ja kaalika snäkid	150	48,23	1,13	0,45	10,88
Kokku		653,39	26,36	18,12	96,40

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste veiselihast	150	157,49	10,60	9,35	8,09
Aurutatud rohelised oad	50	16,38	1,02	0,06	3,84
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Porgandisalat hernestega	50	36,77	0,61	2,20	4,33
Redis, kurk, peet, mais	50	20,98	0,78	0,15	4,38
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Piparmünditee	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	205,49	5,98	2,99	37,32
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
Kokku		705,09	24,60	25,12	98,68

Nädala keskmine:	703,72	25,60	23,72	98,96
10 päeva keskmine:	697,11	24,89	23,75	98,44

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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.