

Koolilõuna nädalamenüü 11.01 - 15.01.2021

Ääsmäe Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153,91	8,80	10,68	6,23
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33,05	0,74	1,42	5,33
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Keedetud täisterariis	60	72,92	1,32	1,00	13,73
Kapsasalat tilliga	60	27,31	0,65	1,62	3,16
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18,82	0,77	0,73	4,28
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Maitsevesi	180	3,43	0,13	0,17	0,86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275,26	8,18	3,96	49,55
Mandariin ja kurgi snäkid	150	30,68	0,98	0,15	6,90
Kokku		798,82	25,36	31,85	105,90

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	300	210,19	9,90	12,47	16,08
Rõstitud sepikukuubikud	15	65,21	2,22	0,47	12,99
Mõnus kohupiimakreem	150	240,85	6,89	7,59	36,57
Pria piimatooted	150	78,60	4,74	3,75	6,63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202,83	6,03	2,92	36,51
Melon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
Kokku		843,20	30,97	27,58	119,21

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	60	140,09	13,37	9,63	0,32
Valge kaste maitserohelisega	100	83,48	1,90	6,04	5,67
Aurutatud brokoli	60	18,42	1,84	0,20	3,21
Kartulipuder	60	82,33	1,75	2,83	12,77
Keedetud pärl kuskuss	60	75,22	2,30	1,56	13,12
Peedisalat mustsõstraga	60	36,30	0,88	1,34	5,52
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23,76	1,25	0,20	5,10
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Kummeli tee	180	21,87	0,00	0,00	5,39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260,78	7,75	3,75	46,95
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46,65	0,90	0,38	11,55
Kokku		844,52	33,12	31,14	111,08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	300	370,40	14,09	23,39	27,17
Kakao - jogurtidessert	130	169,22	7,15	3,99	25,39
Aedmaasikamoos	20	36,20	0,08	0,00	9,00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246,29	7,32	3,54	44,34
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
Kokku		870,56	29,17	31,34	117,82

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid veisehakklihaga	300	432,15	17,41	14,63	57,39
Tomatikaste	60	33,33	0,81	1,00	5,58
Aurutatud hernes, mais	60	50,70	2,47	0,35	10,29
Porgandi - porrulaugusalat	60	30,27	0,66	1,43	4,40
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13,38	0,72	0,11	2,63
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Õunamahlajook	180	69,12	0,13	0,13	16,85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115,90	3,45	1,67	20,87
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		855,07	27,88	25,05	132,90

Nädala keskmine:	842,43	29,30	29,39	117,38
10 päeva keskmine:	833,21	29,54	28,15	117,37

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 18-22.01.2021

Ääsmäe Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153,88	9,11	10,11	7,02
Aurutatud lillkapsas	60	15,70	1,15	0,14	3,31
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Ahjukartulid ürtidega	60	77,66	1,71	1,64	14,47
Peedisalat	60	25,80	0,96	0,12	5,22
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20,39	1,25	0,17	4,17
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Puuvilja mahlajook	180	46,65	0,35	0,00	11,31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275,26	8,18	3,96	49,55
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44,48	1,20	0,42	9,83
Kokku		843,26	27,69	28,68	120,75

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	300	318,65	21,79	15,95	22,18
Marja- rukkivaht	100	127,09	1,30	0,23	30,34
Pria piimatoode	150	78,60	4,74	3,75	6,63
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234,85	6,84	3,42	42,66
Banaan ja kaalika snäkid	150	100,95	1,65	0,45	23,70
Kokku		860,14	36,32	23,80	125,50

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	187,17	16,72	12,48	2,37
Hautatud hapukapsas	60	56,58	0,65	2,23	8,56
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Keedetud bulgur	60	78,96	2,08	0,23	16,32
Porgandi - lillkapsasalat	60	40,48	0,63	2,61	4,39
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26,71	1,06	0,78	5,79
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Maitsevesi	180	3,43	0,13	0,17	0,86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231,80	6,89	3,34	41,73
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		789,45	31,69	27,47	107,09

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	202,10	10,99	7,26	23,48
Hapukoor, R 20 %	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Leivasupp piimaga	100/50	238,81	5,28	10,63	31,10
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Pirn ja redise snäkid	150	43,43	1,05	0,38	10,58
Kokku		789,34	25,57	26,11	113,86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	300	355,43	16,29	12,78	44,49
Aurutatud brokoli	60	18,42	1,84	0,20	3,21
Valge redise - hapukoosalat	60	26,71	0,78	1,86	2,17
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19,35	0,74	0,15	4,17
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Hibiskuse tee	180	21,87	0,00	0,00	5,39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39,30	1,73	0,23	8,78
Kokku		829,05	30,30	27,31	117,91

Nädala keskmine:	822,25	30,31	26,67	117,02
10 päeva keskmine:	832,34	29,81	28,03	117,20

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 25.01 - 29.01.2021

Ääsmäe Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maksastrooganov	150	124,35	6,55	7,37	8,34
Aurutatud rohelised oad	60	19,66	1,22	0,07	4,61
Keedetud makaronid	60	95,81	2,50	1,76	17,16
Keedetud riis	60	77,63	1,51	0,65	16,38
Porgandisalat hernestega	60	44,12	0,73	2,64	5,19
Redis, kurk, peet, mais	60	25,17	0,93	0,18	5,25
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Õunamahlajook	180	69,12	0,13	0,13	16,85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275,26	8,18	3,96	49,55
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
Kokku		837,97	24,44	22,43	136,81

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp valgete ubadega	300	336,74	11,83	21,69	25,15
Teraviljavaht	150	229,52	9,53	11,82	21,46
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202,83	6,03	2,92	36,51
Banaan ja kaalika snäkid	150	100,95	1,65	0,45	23,70
Kokku		870,04	29,04	36,88	106,83

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Latika hakklihavorm (kanalihaga)	60	94,28	10,67	4,70	2,32
Koorekaste peterselliga	100	108,19	1,41	9,11	5,47
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36,47	1,16	0,75	6,31
Keedetud riis köögiviljadega	60	76,35	1,87	0,64	16,07
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Hapukapsasalat	60	26,03	0,63	1,03	3,67
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23,76	1,25	0,20	5,10
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Maitsevesi	180	3,43	0,13	0,17	0,86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275,26	8,18	3,96	49,55
Mandariin ja redise snäkid	150	34,73	1,28	0,15	7,95
Kokku		824,67	29,40	29,02	113,21

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	300	216,97	11,12	13,34	14,48
Mahlatarretis	150	164,78	3,63	0,00	37,15
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Pria piimatooted	150	78,60	4,74	3,75	6,63
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246,29	7,32	3,54	44,34
Õun ja porgandi snäkid	150	55,50	0,90	0,57	13,20
Kokku		832,77	28,22	28,20	117,20

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146,75	11,39	7,75	8,17
Ahjuporgandi ribad	60	30,50	0,70	1,08	5,24
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Keedetud täisterariis	60	72,92	1,32	1,00	13,73
Valge redise salat maitserohelisega	60	22,75	0,61	1,57	2,08
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18,81	0,75	0,24	4,20
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Soe piparmündi - marjajook	180	42,88	0,30	0,11	10,86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260,78	7,75	3,75	46,95
Pirn ja kurgi snäkid	150	39,38	0,75	0,38	9,53
Kokku		809,06	26,46	27,23	116,90

Nädala keskmine:	834,90	27,51	28,75	118,19
10 päeva keskmine:	828,57	28,91	27,71	117,60

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.