

## Koolilõuna nädalamenüü

### Ääsmäe Põhikool

esmaspäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	113	8,52	6,55	5,45	1,2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Punasekapsasalat	50	35	0,81	2,35	3,11	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1,04	0,14	3,48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
Kokku :	674		22,74	22,49	98,23	

teisipäev, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9,27	11,12	12,06	
Kohupiima vaht	75	147	5,64	7,84	13,27	2
Mahlakissell	75	85	0,16	0	20,91	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :	635		20,76	21,88	89,46	

kolmapäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Heik tilli ja sidrunimahлага	50	89	10,49	5,23	0,09	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud riis kõõgiviljadega	50	64	1,56	0,53	13,39	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Kapsa-porgandi salat	50	28	0,60	1,15	4,34	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0,88	0,65	4,83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :	681		24,90	25,84	91,13	

neljapäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12,62	12,71	32,01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Õuna - odravaht	100	125	1,18	0,43	29,32	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
Kokku :	724		24,61	23,35	105,18	

reede, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	250	393	20,13	8,86	57,50	1
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Peedisalat õliga	50	31	0,84	1,10	4,57	
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	50	13	0,56	0,11	2,71	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	30	87	2,58	1,25	15,65	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	679		27,52	20,34	98,46	

Nädala keskmine :	679	24,11	22,78	96,49
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@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

### Template

esmaspäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9,11	10,11	7,02	1,2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0,64	0,61	3,56	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
Kokku :	683		22,80	24,43	96,99	

teisipäev, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	269	9,38	18,02	18,93	
Jogurti - maasikatarretis	100	104	3,19	3,37	15,28	2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :	725		23,36	27,75	96,92	

kolmapäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10,13	5,62	0,74	10
Piimakaste	100	87	2,00	6,33	5,76	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Peedisalat valge redisega	50	26	0,70	1,08	3,44	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	50	18	1,01	0,14	3,94	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0,75	0,34	11,40	
Kokku :	674		25,78	24,34	91,18	

neljapäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaspudina tomatiga	250	148	10,78	7,92	8,93	4
Karamellpuding	130	229	2,03	1,62	51,11	2
Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Greip ja liilkapsa snäkid	150	42	1,80	0,22	9,52	
Kokku :	644		20,29	12,47	112,47	

reede, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9,96	9,99	8,03	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0,43	2,46	3,87	
Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	50	8	0,50	0,08	1,70	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
Kokku :	659		21,35	25,79	92,05	

Nädala keskmine :	677	22,72	22,96	97,92
10 päeva keskmine :	678	23,42	22,87	97,21

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@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.

## Koolilõuna nädalamenüü Template

esmaspäev, 13.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	11,70	8,42	5,35	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	22	0,51	1,11	2,89	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0,62	0,20	3,50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemneseegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :		695	24,91	23,74	97,90	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>695</b>	<b>24,91</b>	<b>23,74</b>	<b>97,9</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>686</b>	<b>23,82</b>	<b>23,35</b>	<b>97,91</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@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.

Kool

Koolisöökla juhataja