

# Koolilõuna nädalamenüü

## Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	200	56	1.30	0.56	13.50	9
Kokku :		679	25.23	23.89	96.59	

teisipäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250	221	14.34	12.34	14.77	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	130	165	6.73	2.83	28.27	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :		672	29.50	18.54	99.03	

kolmapäev, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
Kokku :		654	25.11	22.69	93.12	

neljapäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	249	5.98	3.44	48.94	1;2;3
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	200	61	1.60	0.50	13.90	
Kokku :		660	20.37	19.38	102.75	

reede, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõõgivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.68	7.28	7.35	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Kõrvitsa - õunasalat	50	23	0.31	0.59	4.51	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
Kokku :		726	29.72	22.48	107.07	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>678</b>	<b>25.99</b>	<b>21.4</b>	<b>99.71</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>680</b>	<b>25.62</b>	<b>21.54</b>	<b>99.60</b>

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

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.