

Koolilõuna nädalamenüü 15.04.2024 - 19.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road

vanus 10-12

Grupp

esmaspäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
Kokku :	683		22.61	23.76	98.85	

teisipäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala rassolnik	250	162	6.25	10.04	12.69	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kamavaht	120	216	11.48	9.37	20.70	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	720		25.15	24.56	100.32	

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana magushapus kastmes	150	129	8.31	4.03	15.02	11
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	719		30.16	20.50	108.68	

neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine frikadellisupp	250	214	11.57	11.43	17.18	1;3;4
Keefiritarretis	150	252	6.18	2.81	49.65	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
Kokku :	638		22.24	16.03	102.67	

reede, 19.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Kaalika-kartulitamp	50	42	0.78	2.29	5.17	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Kõrvitsa - õunasalat	50	23	0.31	0.59	4.51	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
Kokku :	682		22.26	23.73	97.24	

Nädala keskmine :	688	24.48	21.72	101.55
10 päeva keskmine :	679	25.17	21.43	99.96

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.

Kool

Koolisöökla juhataja