

# Koolilõuna nädalamenüü 04.11.2024 - 08.11.2024

## Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	50	10	0.57	0.11	1.98	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Vesi	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :	691	24.58	22.20	101.47		
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	250	348	8.76	14.17	49.09	

teisipäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane karri sealihaga	150	200	9.62	15.76	7.10	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Vesi	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
Kokku :	655	19.96	24.08	94.94		
Spinatirisoto	250	300	9.77	10.19	43.19	2

kolmapäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	6	19	0.13	0.02	4.65	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Vesi	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	657	22.26	21.87	96.62		
Porgandikotlet	50	80	2.08	2.73	12.35	1;2;3

neljapäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	280	235	10.49	11.49	23.02	4
Hapukoer, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mango - chia magustoit	120	86	3.65	3.46	11.42	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piim, R 2,5%	150	80	4.50	3.75	7.20	2
Vesi	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
Kokku :	688	23.20	24.30	96.59		
Brokolipüreesupp	280	209	5.16	12.44	21.28	2
Röstitud sepikukuubikud	3	12	0.63	0.19	1.84	1;2

reede, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20	0.76	0.17	4.31	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Vesi	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
Kokku :	695	26.63	24.38	96.28		
Kartuli - lillkapsavorm	250	264	12.20	13.32	25.51	1;2;3;7;8

Nädala keskmine :	677	23.33	23.37	97.18
10 päeva keskmine :				

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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja