

Koolilõuna nädalamenüü 11.11.2024 - 15.11.2024

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	673	25.14	22.05	97.18	
Roheline ratatouille	150	36	2.09	0.32	7.41	9

teisipäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud spaetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
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	
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
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	741	25.69	29.11	98.02	
Kapsakotlet	50	60	1.63	2.59	8.08	1;2;3

kolmapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Küpsetatud kaalikapulqad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	12	39	0.25	0.05	9.30	
Hibiskuse 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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	664	18.31	24.57	95.29	
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4.23	7.49	15.33	

neljapäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	280	276	14.83	11.67	30.34	1
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Vesi	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	200	123	2.48	2.11	28.62	
	Kokku :	640	22.06	16.08	109.44	
Kõõgiviljasupp valgete ubadega	280	184	3.43	8.81	23.69	

reed, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	125	9.57	9.48	0.66	
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
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 kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	648	21.79	22.03	95.00	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	250	383	13.66	9.15	62.27	1

Nädala keskmine :	673	22.6	22.77	98.99
10 päeva keskmine :	675	22.97	23.07	98.09

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

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja