

Koolilõuna nädalamenüü 16.12.2024 - 20.12.2024

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Salatilehede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	50	17	0.98	0.66	3.86	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	14	45	0.29	0.06	10.85	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatoodet kuni 250	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja varsselleri snäkid	200	120	2.30	0.50	27.90	9
	Kokku :	639	21.10	21.46	94.87	
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

teisipäev, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Jääsalat, porgand, redis, porru	50	11	0.64	0.14	2.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatoodet kuni 250	0	0	0	0	0	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 :	679	18.95	24.00	100.35	
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2.82	5.12	13.29	

kolmapäev, 18.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	250	299	13.13	9.31	42.11	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Hlinakapsas, peet, mais, kaalikas	50	24	0.90	0.20	4.99	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	684	22.86	23.84	100.48	
Ühepäevitoit kikerhernestega	250	215	5.26	10.11	26.59	

neljapäev, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasuup köögiviljade ja kikerhernestega	280	243	10.97	16.48	13.04	4
Kohupiimakreem	120	172	7.91	2.79	28.30	2
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	659	23.16	21.28	95.00	
Kartuli-porrulauaga püreesupp	280	173	3.49	10.13	17.96	2

reede, 20.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	50	18	0.58	0.18	3.94	
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	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	200	46	1.70	0.20	10.60	
	Kokku :	682	27.66	23.81	91.87	
Riisi-karri värviline supertoit	250	275	7.22	8.69	40.60	

Nädala keskmine :	669	22.75	22.88	96.51
10 päeva keskmine :	668	22.23	22.93	96.54

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 piimatoodet koolinädalas ühe õpilase kohta.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja