

# Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road

## 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
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandisalat	50	17	0,48	0,19	3,97	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1,08	0,18	4,78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
Kokku :		661	22,54	23,26	96,50	

teisipäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp sealihaga	250	195	9,67	11,25	15,12	
<b>Kamavaht</b>	130	235	12,44	10,15	22,42	1;2
<b>Aedmarjamoos</b>	20	44	0	0	11,00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :		659	26,70	23,48	85,70	

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kana magushapus kastmes</b>	150	129	8,31	4,03	15,02	11
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	18	0,69	1,13	1,51	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1,04	0,16	4,25	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :		694	21,99	22,41	103,21	

neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Tomatine frikadellisupp</b>	250	214	11,57	11,43	17,18	1;3;4
Keefiritarretis	130	218	5,36	2,44	43,03	2
Marjapüree	20	6	0,12	0,01	1,21	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
Kokku :		683	22,80	16,01	111,74	

reedes, 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
Ahjuporgandi ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Peet, kaalikas, porru, jöhvikad	50	16	0,62	0,20	3,50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
Kokku :		681	26,85	29,83	80,01	

Nädala keskmine :	<b>675</b>	<b>24,18</b>	<b>23</b>	<b>95,43</b>
10 päeva keskmine :	<b>679</b>	<b>25,01</b>	<b>23,12</b>	<b>95,17</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 piimatoodet koolipäevas **ühe õpilase kohta.**

**Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.**

Keila Kool Pargimaja

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa