

# Koolilõuna nädalamenüü 14.10.2024 - 18.10.2024

Aasia teemapäevad

vanus 10-12

## Grupp

esmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Pad Thai kanaga nuudliroog</b>	250	371	16,28	15,39	42,38	1;4;7
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1,16	0,16	3,85	
Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Mahlajook	125	30	0,02	0,02	7,19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4,56	3,32	5,66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0,75	0,34	11,02	
Kokku :	710	27,95	24,27	97,45		

teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Taipärane veiselihasupp</b>	250	224	9,63	13,73	16,14	
<b>Kookospiimaga panna cotta</b>	150	228	4,75	12,31	27,77	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :	723	21,28	29,00	97,91		

kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Punane karri sealihaga</b>	150	232	8,75	19,58	7,92	
Ahju-porgandi ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0,50	1,91	3,00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0,73	0,14	3,35	
Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	707	20,92	29,80	93,18		

neljapäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Taipärane kanasupp</b>	250	284	16,37	11,00	30,64	1;3;4;7
<b>Mango - chia magustoit</b>	150	107	4,57	4,33	14,27	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0,98	0,52	8,62	
Kokku :	661	28,48	18,54	96,12		

reed, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Taipärane kalapada</b>	150	169	11,73	11,57	6,24	2;4
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0,85	0,17	4,34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	660	24,85	21,83	94,85		

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>692</b>	<b>24,7</b>	<b>24,69</b>	<b>95,9</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>686</b>	<b>24,98</b>	<b>23,21</b>	<b>96,98</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 nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Keila Kool

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa