

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 pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0,56	1,20	3,78	
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0,60	0,09	2,19	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3,74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4,56	3,32	5,66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	690		27,90	22,11	97,31	

teisipäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Borš kanaga	250	219	7,79	15,00	14,20	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	130	249	2,09	10,02	37,67	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :	709		15,59	31,30	92,93	

kolmapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11,06	6,61	7,03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	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	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	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
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	704		24,79	24,52	98,20	

neljapäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13,24	10,42	27,09	1
Marja- rukkivaht	100	127	1,06	0,24	30,34	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1,86	1,58	21,47	
Kokku :	636		21,76	15,17	107,92	

reed, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapilaff	250	364	16,16	13,25	44,97	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
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	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0,75	0,34	11,02	
Kokku :	714		24,78	23,79	102,25	

Nädala keskmine :	691	22,96	23,38	99,72
10 päeva keskmine :	696	23,20	23,88	99,13

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