

Koolilõuna nädalamenüü 18.11.2024 - 22.11.2024

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2
Röstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35	0,40	1,08	6,41	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	50	15	0,68	0,11	3,22	
Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :	681		23,90	23,11	96,94	

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne hakklihasupp	250	202	9,50	11,63	15,98	
Kuldne sepikuvorm	100	235	5,02	6,55	39,57	1;2;3
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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :	656		20,64	21,53	96,49	

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta kanalihaga	250	389	18,59	13,30	48,08	1
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0,69	1,13	1,51	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1,08	0,18	4,78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :	703		26,11	23,36	98,55	

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaspoola moodi	250	173	8,64	10,72	11,88	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3,55	8,15	36,22	1;2
Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	686		19,43	22,22	102,92	

reede, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	250	261	12,41	11,78	27,98	
Ahju-porgandi ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	50	13	0,55	0,19	2,76	
Kastmevalik salatitele	6	33	0,07	3,65	0,15	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1,12	0,45	12,00	
Kokku :	671		23,16	24,44	93,19	

Nädala keskmine :	679	22,65	22,93	97,62
10 päeva keskmine :	685	22,81	23,16	98,67

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Keila Kool

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa