

# Koolilõuna nädalamenüü 09.12.2024 - 13.12.2024

Jõulude maitserännak

## Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kreekapärane kana tomatikastmes</b>	150	155	16,45	7,53	5,66	
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0,35	1,57	2,59	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0,80	0,11	2,94	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
<b>Kokku :</b>	<b>708</b>	<b>708</b>	<b>33,39</b>	<b>22,43</b>	<b>95,48</b>	

teisipäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Sealiha menudo supp/Mehhiko</b>	250	148	9,68	5,03	16,77	1;7
<b>Jõuluplaadikook/Saksamaa</b>	80	248	3,85	9,60	37,70	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
<b>Kokku :</b>	<b>651</b>	<b>651</b>	<b>20,32</b>	<b>17,50</b>	<b>105,16</b>	

kolmapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Rootsi pikkpoiss</b>	50	83	7,75	4,24	3,36	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
Hautatud hapukapsas köömnatega	50	48	0,59	1,92	7,23	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	50	13	0,64	0,16	2,81	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
<b>Kokku :</b>	<b>697</b>	<b>697</b>	<b>20,83</b>	<b>24,11</b>	<b>100,11</b>	

neljapäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga/lirimaa</b>	250	268	11,74	17,82	16,27	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
<b>Riisipuder, magustoit/Rootsi</b>	75	96	2,04	4,24	12,35	2
<b>Puuviljasupp/Rootsi</b>	75	82	0,36	0,11	19,82	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1,27	0,15	7,95	
<b>Kokku :</b>	<b>707</b>	<b>707</b>	<b>23,73</b>	<b>25,30</b>	<b>95,31</b>	

reede, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)</b>	150	159	14,70	7,68	8,68	4,9
Aurutatud liilkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Porgandisalat	50	17	0,48	0,19	3,97	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	50	16	0,51	0,18	3,52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	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 punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
<b>Kokku :</b>	<b>676</b>	<b>676</b>	<b>27,82</b>	<b>22,26</b>	<b>94,16</b>	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>688</b>	<b>25,22</b>	<b>22,32</b>	<b>98,04</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>682</b>	<b>23,92</b>	<b>22,28</b>	<b>98,10</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.

Kool

Koolisöökla juhataja