

Koolilõuna nädalamenüü 16.12.2024 - 20.12.2024

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11,05	8,08	12,12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud spagetid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0,88	2,18	2,86	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	50	17	0,98	0,66	3,86	
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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Banaan ja varsselleri snäkid	150	90	1,72	0,38	20,92	9
Kokku :	673	673	26,49	21,82	96,15	

teisipäev, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9,86	18,08	20,96	
Karamellpuding	150	148	3,29	2,70	27,51	2
Maasika toormoos	20	19	0,12	0,02	4,58	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	673	673	19,09	23,32	97,89	

kolmapäev, 18.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunirisoto	250	299	13,13	9,31	42,11	
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0,50	0,13	3,13	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	50	24	0,90	0,20	4,99	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Pim ja valge kapsa snäkid	150	50	1,12	0,45	12,00	
Kokku :	674	674	23,10	23,57	96,50	

neljapäev, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Selge kalasupp	250	180	9,31	9,31	15,78	4
Jõulu kohupiimamaius	150	340	9,56	16,06	38,57	1;2
Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :	727	727	23,13	27,28	97,85	

reede, 20.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17,52	16,39	6,03	1;10
Hautatud hapukapsas	50	47	0,55	1,86	7,13	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Kõrvitsasalat	50	11	0,38	0,05	2,60	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	50	18	0,58	0,18	3,94	
Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1,27	0,15	7,95	
Kokku :	707	707	29,54	23,70	94,85	

Nädala keskmine :	691	24,27	23,94	96,65
10 päeva keskmine :	690	24,74	23,13	97,35

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.

Kool

Koolisöökla juhataja