

Koolilõuna nädalamenüü 13.01.2025 - 17.01.2025

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagulišš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0,60	1,15	4,31	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0,68	0,10	3,29	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Banaan ja varsselleri snäkid	150	90	1,72	0,38	20,92	9
Kokku :	737	737	25,00	29,86	95,60	

teisipäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oasupp veiselihaga	250	232	10,82	13,42	18,58	1;9
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	190	7,77	3,26	32,61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
Kokku :	671	671	25,31	19,45	99,94	

kolmapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	250	323	21,29	9,27	39,14	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0,72	0,17	4,44	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
Kokku :	715	715	30,10	23,06	99,08	

neljapäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	250	176	9,87	7,87	17,71	2;4
Kamavaht	100	176	8,78	7,79	17,10	1;2
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	662	662	27,61	20,10	92,70	

reede, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli ja lillkapsaröög sealiha	250	287	13,32	13,20	30,95	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Kaalika - õunasalat	50	19	0,38	0,15	4,57	
Jääsalat, mais, redis, porru	50	20	0,89	0,18	3,96	
Kastmevalik salatitele	13	73	0,15	7,92	0,31	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1,27	0,38	11,10	
Kokku :	694	694	22,50	25,60	97,13	

Nädala keskmine :	696	26,1	23,61	96,89
10 päeva keskmine :	693	25,97	23,26	96,88

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.

Kool

Koolisöökla juhataja