

## Koolilõuna nädalamenüü 20.01.2025 - 24.01.2025

### Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11,75	8,43	5,63	1;2
Ahjuportandi ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1,16	0,16	3,85	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0,75	0,34	11,02	
Kokku :	707	707	28,35	21,94	100,86	

teisipäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11,83	8,39	14,95	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4,08	10,05	46,18	1;2
Vaniiljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Apelsin ja nulkapsa snäkid	150	51	1,20	0,22	12,15	
Kokku :	688	688	21,81	20,84	104,55	

kolmapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	360	14,50	12,19	47,82	1
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0,50	1,91	3,00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0,73	0,14	3,35	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	686	686	22,14	23,32	98,57	

neljapäev, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10,61	7,90	13,96	
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
Maasikatarretis	150	171	3,45	0,03	38,55	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :	660	660	23,11	18,17	101,23	

reede, 24.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7,09	9,19	4,31	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Aurutatud rohelist hernes	50	35	2,60	0,20	6,80	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porgand	50	34	0,82	1,46	4,69	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
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 :	719	719	22,67	26,80	99,45	

Nädala keskmine :	692	23,62	22,21	100,93
10 päeva keskmine :	694	24,86	22,91	98,91

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