

Koolilõuna nädalamenüü 03.03.2025 - 07.03.2025

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10,02	8,42	5,60	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0,43	2,46	3,87	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	50	12	0,62	0,09	2,52	
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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0,98	0,42	10,12	9
Kokku :	687		26,71	23,47	94,49	

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13,24	10,42	27,09	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3,52	9,95	23,13	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
Kokku :	678		22,77	23,01	97,27	

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	250	318	13,51	18,58	25,41	2;3
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Peedisalat köömnetega	50	32	0,87	1,21	4,42	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6	0,26	0,07	1,27	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :	698		21,69	28,45	90,78	

neljapäev, 6.märts	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
Kakao-kohupiimakreem	120	203	8,79	9,83	19,05	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
Kokku :	707		29,48	21,17	98,64	

reede, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	131	11,05	6,63	7,07	1;2;4
Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjupartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0,61	0,12	3,48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	6	33	1,37	2,62	1,49	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	681		23,47	23,04	97,35	

Nädala keskmine :	690	24,82	23,83	95,71
10 päeva keskmine :				

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