

## Koolilõuna nädalamenüü 17.03.2025 - 21.03.2025

### Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9,81	11,52	8,52	2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0,53	1,35	2,47	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	12	0,50	0,16	2,78	
Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	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 porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :	708	708	26,66	22,76	101,12	

teisipäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga	250	215	16,61	10,02	15,04	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marjatarretis	150	160	3,42	0,02	35,68	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Melon ja kirssstomati snäkid	150	34	0,98	0,23	7,42	
Kokku :	708	708	27,40	23,46	94,86	

kolmapäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7,44	14,46	8,03	
Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
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	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
Kokku :	662	662	19,94	24,65	93,27	

neljapäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	250	317	12,93	15,84	31,50	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2,69	14,01	35,28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Pirm ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
Kokku :	735	735	18,76	31,31	95,20	

reede, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12,37	8,95	8,99	4
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjupartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Porgandisalat	50	17	0,48	0,19	3,97	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0,80	0,11	2,94	
Kastmevalik salatitele	6	33	0,07	3,65	0,15	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	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 redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	638	638	24,20	18,75	95,93	

Nädala keskmine :	690	23,39	24,19	96,08
10 päeva keskmine :	690	23,06	24,03	97,05

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja