

Koolilõuna nädalamenüü 31.03.2025 - 04.04.2025

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 31.märts		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov		150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Aurutatud mais		50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud tatar		50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Hiinakapsasalat tilliga		50	19	0,81	1,15	1,65	
Porgand, peet, hernes, porru		50	22	1,23	0,18	4,31	
Kastmevalik salatitele		3	17	0,03	1,83	0,07	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)		50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid		150	48	0,98	0,42	11,48	
Kokku :		733		27,96	25,52	100,68	

teisipäev, 1.aprill		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Frikadellisupp		250	217	15,86	8,75	18,58	1;3
Kaerahelbe - õunakröbedik		100	287	4,08	10,05	46,18	1;2
Vaniljekaste		20	26	0,60	0,50	4,65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid		150	46	1,20	0,38	10,42	
Kokku :		733		26,25	21,53	109,11	

kolmapäev, 2.aprill		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga		250	269	13,02	10,85	31,25	
Ahju-porgandi ribad		50	24	0,60	0,71	4,42	
Peedisalat jogurtiga		50	22	0,88	0,22	4,12	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis		50	11	0,74	0,09	2,38	
Kastmevalik salatitele		5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu		3	16	0,68	1,31	0,74	11
Maitsevesi		150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid		150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :		637		22,75	19,30	95,59	

neljapäev, 3.aprill		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga		250	204	8,80	10,48	19,18	
Hapukoor, R 20 %		20	41	0,56	4,00	0,72	2
Jõhvika-mannavaht		100	100	1,08	0,22	23,48	1
Piim, R 2,5%		50	27	1,50	1,25	2,40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Banaan ja redise snäkid		150	101	1,65	0,45	23,70	
Kokku :		644		18,51	18,42	101,42	

reede, 4.aprill		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapasta		250	403	14,95	15,37	51,46	1;4
Röstitud juurseller		50	29	0,82	1,64	3,50	9
Porgandisalat hernestega		50	37	0,60	2,20	4,31	
Redis, brokoli, peet, mais		50	24	1,08	0,18	4,78	
Kastmevalik salatitele		5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu		2	11	0,46	0,87	0,50	11
Piparmündi tee		150	18	0	0	4,49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid		150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :		703		21,74	24,98	100,69	

Nädala keskmine :	690	23,44	21,95	101,5
10 päeva keskmine :	690	23,95	22,01	101,06

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