

Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8,57	6,56	5,73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0,56	1,20	3,78	
Hiiinakapsas, mais, redis, peet	50	22	0,90	0,17	4,51	
Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Pria piimatoodet 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 kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	700		27,33	23,17	98,27	

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Külasupp sealihaga	250	212	11,23	11,85	16,79	1
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :	661		24,88	17,11	102,01	

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	50	66	9,99	0,89	4,72	1;4
Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kõõgiviljatamp	50	45	1,15	1,57	6,82	2
Kapsasalat paprikaga	50	12	0,55	0,10	2,77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0,70	0,16	3,52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Mahlajook	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	709		25,52	25,92	96,64	

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - klimebisupp	250	237	12,38	10,72	23,54	1;2;3
Leivakook	100	168	4,15	2,13	30,77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1,65	0,22	11,70	
Kokku :	668		23,66	19,09	98,67	

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11,38	3,29	8,09	1
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0,73	0,20	4,69	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Hibiscuse tee	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0,75	0,34	11,02	
Kokku :	714		25,70	24,00	100,66	

Nädala keskmine :	690	25,42	21,86	99,25
10 päeva keskmine :	690	24,40	22,52	98,92

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