

Koolilõuna nädalamenüü 07.04.2025 - 11.04.2025

vanus 10-12

esmaspäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kaalika - õunasalat	50	19	0,38	0,15	4,57	
Salatitehtede segu, sibul, peet, valge redis	50	13	0,65	0,57	2,99	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4,56	3,32	5,66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Pim ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
Kokku :	668	26,38	23,11	92,98		

teisipäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	250	162	10,86	8,22	12,09	2
Rõstitud sepiukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
Kakao - jogurtidessert	150	195	8,25	4,61	29,30	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	678	28,90	16,62	101,57		

kolmapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9,02	3,72	5,23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	50	23	1,02	0,22	4,89	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1,58	0,30	13,12	
Kokku :	703	22,36	24,41	100,71		

neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala - kõõgiviljasupp	250	194	10,12	11,80	13,02	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
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 :	676	24,47	17,38	104,43		

reede, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihapilaff	250	371	14,90	13,77	47,13	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Redisesalat jogurtiga	50	10	0,61	0,17	1,80	2
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0,70	0,16	3,52	
Kastmevalik salatitele	14	78	0,16	8,53	0,34	10;2
Seemnesegu	1	6	0,23	0,44	0,25	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1,72	0,38	22,28	
Kokku :	726	23,46	24,69	104,72		

Nädala keskmine :	690	25,11	21,24	100,88
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.

Keila Kool

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa