

Koolilõuna nädalamenüü 21.04.2025 - 25.04.2025

vanus 10-12

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandisalat jöhvikatega	50	37	0,43	2,46	3,87	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0,68	0,10	3,29	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3,74	
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
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
Kokku :	744		25,99	25,67	104,45	

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kokku :						

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	250	323	21,29	9,27	39,14	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0,72	0,17	4,44	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pim ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
Kokku :	691		30,11	19,96	100,04	

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	236	13,40	15,30	11,95	2;4
Kamavaht	100	140	2,64	0,51	31,64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	656		24,18	19,91	96,16	

reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli ja lillkapsaröög sealiha	250	287	13,32	13,20	30,95	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Kaalika - õunasalat	50	19	0,38	0,15	4,57	
Jääsalat, mais, redis, porru	50	20	0,89	0,18	3,96	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	7	38	1,60	3,06	1,74	11
Jöhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1,50	0,60	13,80	
Kokku :	689		23,02	25,84	95,68	

Nädala keskmine :	690	25,72	22,17	99,25
10 päeva keskmine :	690	25,42	21,71	100,07

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisöökla 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