

Koolilõuna nädalamenüü 28.04.2025 - 02.05.2025

vanus 10-12

	esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste		150	144	11,75	8,43	5,63	1;2
Aurutatud rohelised oad		50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud riis		50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedi - küüslaugusalat		50	30	0,80	1,10	4,31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes		50	19	1,16	0,16	3,85	
Kastmevalik salatitele		7	39	0,08	4,26	0,17	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 kõrvitsa snäkid		150	45	0,75	0,34	11,02	
	Kokku :		682	27,97	22,17	95,01	

	teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga		250	180	11,83	8,39	14,95	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik		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)		45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid		150	57	1,05	0,60	13,72	
		Kokku :	680	21,25	21,05	103,46	

	kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss		50	128	7,09	9,19	4,31	1;11;2;3;4
Valge kaste maitseroheliselisega		100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Aurutatud rohelised herved		50	35	2,60	0,20	6,80	
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis		50	65	1,26	0,54	13,65	
Valge redise - hapukooresalat		50	22	0,65	1,55	1,81	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet		50	22	0,85	0,17	4,34	
Kastmevalik salatitele		7	39	0,08	4,26	0,17	10;2
Seemnesegu		5	27	1,14	2,19	1,24	11
Piparmündi tee		150	18	0	0	4,49	
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 :	718	22,72	26,73	99,15	

	neljapäev, 1.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
	Kokku :						

[illegible]

Nädala keskmine :	690	23,78	22,47	100,29
10 päeva keskmine :	690	24,75	22,32	99,77

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 puuvilla programmiga.

Keila Kool

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa