

Koolilõuna nädalamenüü 12.05.2025 - 16.05.2025

Kesklinna Kool 2

vanus 10-12

esmaspäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8,86	10,69	6,50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Peedi - kurgi salat	50	40	0,70	2,59	3,69	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	50	24	0,48	1,36	2,98	
Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Maitsevesi	125	2	0,09	0,12	0,59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4,56	3,32	5,66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	671		25,46	24,54	90,10	

teisipäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - frikadellisupp	250	203	11,62	9,82	17,94	1;3
Sepiku - õunavorm	100	230	5,40	4,18	41,36	1;2;3
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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku :	671		24,19	17,65	103,16	

kolmapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapasta	250	380	15,83	14,93	45,49	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0,88	2,18	2,86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0,98	0,11	3,31	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
Kokku :	719		23,02	26,57	98,11	

neljapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	233	15,73	9,56	21,76	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Kohupiimakreem	150	215	9,88	3,49	35,37	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
Kokku :	696		31,06	19,19	99,93	

reede, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	183	8,66	9,90	14,90	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	50	39	0,95	3,13	2,18	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Kaalikasalat rabarberiga	50	26	0,47	1,12	4,21	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0,89	0,22	4,49	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
Kokku :	693		20,37	26,86	94,96	

Nädala keskmine :	690	24,82	22,96	97,25
10 päeva keskmine :	690	24,05	23,72	96,39

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