

## Koolilõuna nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

### Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 28.oktoober	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 kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
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	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	696	23.71	23.79	101.06		
Kikerhernekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kalkunikintsuliha ürdimarinaadis	50	119	9.34	8.85	0.66	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
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	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	35	113	0.74	0.14	27.12	
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	200	53	1.30	0.70	11.50	
Kokku :	708	24.17	26.27	95.56		
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	50	24	0.62	1.09	3.50	

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanahakklihasst pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Hilnakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurg, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	677	19.19	24.32	97.37		
Tomatine pastaroorog brokoliga	250	424	16.05	12.77	61.14	1;2

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rassolnik sealiha	280	261	17.62	10.71	24.37	1
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinitarretis	100	234	3.86	0.41	53.19	
Vahukoore	10	35	0.25	3.50	0.70	2
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
Kokku :	678	25.30	21.47	102.60		
Tomati - läätsesupp	280	179	5.78	8.89	18.17	

reede, 1.november	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	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	660	18.98	22.87	98.14		
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2

Nädala keskmine :	684	22.27	23.74	98.95		
10 päeva keskmine :	680	22.79	23.45	98.37		

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 puuvilja programmiga.