

Koolilõuna nädalamenüü 16.09.2024 - 20.09.2024

Grupp

vanus 10-12

Monday, 16.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud mais	65	64	1.96	0.51	13.46	
Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
Keedetud kartulid	65	68	1.73	0.09	15.38	
Hiinakapsasalat tilliga	65	25	1.05	1.50	2.14	
Porqand, peet, hernes, porru	65	28	1.59	0.23	5.61	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	688	23.89	23.59	99.01	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	250	372	15.95	15.58	43.78	2

Tuesday, 17.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Aurutatud liilkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
Keedetud makaronid	65	104	2.70	1.91	18.59	1
Ahjukartulid ürtidega	65	84	1.85	1.78	15.67	
Hapukapsasalat	65	28	0.68	1.11	3.98	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	65	19	0.65	0.21	4.39	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemneseegu	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	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
	Kokku :	683	23.47	24.03	96.08	
Kõõgiviljaraugu	250	228	4.04	10.49	31.85	

Wednesday, 18.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahius küpsetatud kanakoib	50	126	8.28	10.20	0.52	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahiuporgandi ribad	65	31	0.77	0.93	5.75	
Keedetud riis	65	84	1.64	0.70	17.74	
Keedetud kartulid	65	68	1.73	0.09	15.38	
Peedisalat jogurtiga	65	29	1.14	0.28	5.36	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	65	15	0.97	0.12	3.10	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemneseegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	653	19.74	25.13	90.38	
Kartuli panniroog brokoliga	250	205	6.38	6.94	32.32	

Thursday, 19.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	684	21.74	21.69	102.31	
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3.26	11.16	18.89	2;9
Rõstitud sepikekuubikud	50	206	10.56	3.24	30.74	1;2

Friday, 20.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahius küpsetatud valge kalafilee	50	43	9.76	0.32	0.26	10;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Rõstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
Keedetud kartulid	65	68	1.73	0.09	15.38	
Porqandisalat hernestega	65	48	0.79	2.86	5.61	
Redis, brokoli, peet, mais	65	31	1.41	0.23	6.22	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	676	23.98	22.61	99.17	
Roheline pastaröög	250	412	12.18	18.89	49.47	1;2

Nädala keskmine :	677	22.56	23.41	97.39
10 päeva keskmine :	677	23.56	22.91	97.54

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja