

Koolilõuna nädalamenüü 23.09.2024 - 27.09.2024

Grupp

vanus 10-12

Monday, 23. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1,2
Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
Keedetud päri kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
Ahjukartulid ürtidega	65	84	1.85	1.78	15.67	
Kaalika - ounasalat	65	25	0.49	0.20	5.94	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	65	18	0.85	0.75	3.89	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	644	23.28	21.86	95.20		
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	

Tuesday, 24. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapasta	250	403	14.95	15.37	51.46	1,4
Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62	
Hiiinakapsalat värskel kurgiga	65	23	0.90	1.47	1.97	
Peet, porgand, porru, roheline herned	65	28	1.59	0.23	5.61	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
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	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	667	21.73	22.83	96.70		
Kõõgivilja ahjuroog	250	261	7.18	10.45	36.61	1;2

Wednesday, 25. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud suvikõrvits	65	51	1.24	4.07	2.83	
Kartulipuder	65	89	1.89	3.07	13.84	2
Keedetud riis	65	84	1.64	0.70	17.74	
Peedi - küüslauusalat	65	39	1.03	1.43	5.61	
Porgand aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	65	30	1.33	0.28	6.36	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :	677	22.80	24.32	95.04		
Läätsepikkpoiss	50	90	3.77	2.20	14.03	1

Thursday, 26. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;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	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 :	663	24.07	20.94	94.94		
Lillkapsapüreesupp	250	122	2.45	10.19	6.73	2
Rõstitud sepikuuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

Friday, 27. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	106	10.16	7.01	0.76	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Aurutatud hernes, mais	65	55	2.67	0.38	11.15	
Keedetud riis	65	84	1.64	0.70	17.74	
Ahjukartulid ürtidega	65	84	1.85	1.78	15.67	
Hapukapsasalat sibulaga	65	40	0.66	1.45	6.21	
Peet, porgand, porru, kaalikas	65	22	0.91	0.21	4.58	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
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	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	713	23.82	24.20	102.62		
Kõõgiviljarisoto	250	351	6.19	11.03	57.65	

Nädala keskmine :	673	23.14	22.83	96.9
10 päeva keskmine :	675	22.85	23.12	97.15

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@ballcrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Olme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.