

Koolilõuna nädalamenüü 30.09.2024 - 04.10.2024

Grupp

vanus 10-12

Monday, 30.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune haklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1,2
Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
Keedetud kartulid	65	68	1.73	0.09	15.38	
Peedisalat köömnetega	65	41	1.13	1.57	5.75	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	65	22	1.35	0.18	4.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 :	661	23.76	21.72	97.74		
Kikerherne - mangokarri	150	206	6.22	11.67	16.60	2

Tuesday, 1.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana ahjušasašlökk	50	74	9.64	3.53	1.08	
Tomatikaste	100	56	1.38	1.66	9.49	
Ahjušasašlökk	65	31	0.77	0.93	5.75	
Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
Ahjukartulid ürtidega	65	84	1.85	1.78	15.67	
Valge redise - kurgisalat	65	9	0.56	0.07	1.94	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	65	20	0.88	0.13	4.27	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	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	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
Ploom ja nuukapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	679	27.30	22.52	95.93		
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

Wednesday, 2.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Präetud seakaelakarbonaad	50	159	12.48	12.10	0.34	
Pimkakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1,2
Ahjukartulid ürtidega	65	84	1.85	1.78	15.67	
Keedetud riis	65	84	1.64	0.70	17.74	
Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	65	30	0.71	1.52	4.09	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	65	29	1.14	0.84	6.27	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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 kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	708	25.22	27.01	96.66		
Kartuli-juusturoog	250	245	10.61	8.16	34.03	2;9

Thursday, 3.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalassupp sulajuuustuga	250	246	12.52	14.66	17.47	2,4
Keefiriraretis	130	126	5.48	2.54	19.84	2
Marja toomoo	20	13	0.11	0.01	3.01	
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	641	22.74	18.96	96.50		
Tomatine kartuli- ja riisipupp	250	217	3.11	10.42	28.72	

Friday, 4.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kana-aedviljapasta	250	335	18.75	12.22	37.46	1,2
Rõstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
Hiiinakapsasalat tilliga	65	25	1.05	1.50	2.14	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	65	37	0.74	1.80	4.81	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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 :	701	26.03	21.91	102.61		
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9.74	10.29	54.71	1

Nädala keskmine :	678	25.01	22.42	97.89
10 päeva keskmine :	676	24.08	22.63	97.40

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balltcrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja