

Koolilõuna nädalamenüü 25.11.2024 - 29.11.2024

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 25.November	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud liilkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0.70	3.94	6.19	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	80	20	1.00	0.14	4.04	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	21	68	0.44	0.08	16.27	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja varsselleri snäkid	200	56	1.30	0.56	13.50	9
	Kokku :	808	29.08	26.87	117.35	
Köögiviljahautis (vegan)	300	342	6.73	20.36	33.72	

Tuesday, 26.November	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikitud seapraad	60	140	11.23	9.21	3.46	10
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Porgand, peet, hemes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	8	26	0.17	0.03	6.20	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja salatitehe snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
	Kokku :	788	27.78	26.84	117.59	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Wednesday, 27.November	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakkliihast pikkpoiss kodujuustuga	60	115	8.18	6.19	6.46	1;2;3
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat köömetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	80	10	0.42	0.12	2.03	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	8	26	0.17	0.03	6.20	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	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 :	788	22.25	27.20	117.14	
Köögivilja -nuudlivokk	300	264	6.65	12.51	33.13	1;7

Thursday, 28.November	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone veisehakkliihaga	400	296	19.22	16.00	20.18	1;9
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	834	27.71	27.81	120.05	
Kartuli - läätseupp	400	376	12.26	17.04	42.41	

Friday, 29.November	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud saidafilee	60	79	11.67	3.54	0.15	4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	80	39	0.99	1.75	5.60	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0.94	0.14	4.98	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	838	27.43	30.68	117.63	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

Nädala keskmine :	811	26.85	27.88	117.95
10 päeva keskmine :	814	26.54	27.53	118.98

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.