

Koolilõuna nädalamenüü 18.11.2024 - 22.11.2024

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 18.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1:2
Röstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsa-porgandi salat hapukoorega	80	44	1.07	2.61	4.81	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10:2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	21	68	0.44	0.08	16.27	
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 kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	791	23.27	27.63	118.10	
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2

Tuesday, 19.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihapilaff	300	445	17.88	16.53	56.56	
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Kõrvitsa - kaalikasalat	80	56	0.64	1.73	10.25	
Jääsalat, porgand, rohelineid oad, peet	80	24	1.08	0.18	5.16	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	821	24.98	28.25	120.63	
Lillkapsa - läätsepilaff	300	395	16.50	5.48	71.22	

Wednesday, 20.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Idamaine kanakintsuliha	60	40	4.65	0.89	3.49	1:7
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1:2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud spagetid	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud riis köögiviljadega	80	102	2.50	0.85	21.43	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	80	20	0.88	0.30	4.42	
Kastmevalik salatitele	19	106	0.22	11.57	0.46	10:2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	6	19	0.13	0.02	4.65	
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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	792	22.09	27.10	119.00	
Suvikõrvitsahautis	150	89	2.52	3.35	13.53	

Thursday, 21.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalassupp poola moodi	400	277	13.83	17.15	19.01	4
Kohupiimavorm	150	267	10.83	5.75	38.42	1;2;3
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Rosinad näksimiseks	24	78	0.50	0.10	18.60	
Piparmündi 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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	826	28.91	24.68	120.59	
Juurviljapüreesupp	400	305	5.33	20.67	27.65	2
Röstitud sepikukuubikud	3	12	0.63	0.19	1.84	1:2

Friday, 22.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1:2
Ahjuporgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	850	31.86	28.22	121.74	
Peedrisoto	300	404	14.91	13.12	56.92	2

Nädala keskmine :	816	26.22	27.18	120.01
10 päeva keskmine :	814	26.61	27.37	119.66

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.

Kool

Koolisöökla juhataja