

Koolilõuna nädalamenüü 11.11.2024 - 15.11.2024

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 11.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	12	39	0.25	0.05	9.30	
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
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	785	23.93	26.67	116.97	
Roheline ratatouille	150	36	2.09	0.32	7.41	9

Tuesday, 12.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud spagetid	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	872	31.38	33.67	115.54	
Kapsakotlet	60	72	1.95	3.10	9.70	1;2;3

Wednesday, 13.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala pikkpoiss	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	9	29	0.19	0.04	6.98	
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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	802	22.76	28.48	117.26	
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4.23	7.49	15.33	

Thursday, 14.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	400	394	21.18	16.66	43.34	1
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
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 salatitehe snäkid	200	123	2.48	2.11	28.62	
	Kokku :	794	29.23	21.41	129.49	
Kõogiviljasupp valgete ubadega	400	262	4.91	12.59	33.84	

Friday, 15.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	150	11.48	11.38	0.79	
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Aurutatud rohelised herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud odrakruup	80	90	2.32	0.56	19.82	1
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	13	42	0.27	0.05	10.07	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
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 :	803	27.68	27.50	117.30	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	459	16.39	10.99	74.72	1

Nädala keskmine :	811	27	27.55	119.31
10 päeva keskmine :	811	26.95	27.45	119.01

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.