

Koolilõuna nädalamenüü 04.11.2024 - 08.11.2024

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 4.November	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	80	16	0.92	0.18	3.16	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
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 porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	798	23.75	25.90	121.68	
Tatra - köögiviljasegadiik (vegan)	300	418	10.51	17.00	58.91	

Tuesday, 5.November	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane karri sealihaga	150	200	9.62	15.76	7.10	
Aurutatud lillikapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Koorene porgandisalat	80	28	0.97	0.48	5.87	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
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	
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 punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	793	23.08	26.23	122.58	
Spinatirisoto	300	360	11.73	12.22	51.83	2

Wednesday, 6.November	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikipois maitserohelise ja küüslauguga	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Porgand, peet, hemes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
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 kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	812	27.49	26.77	120.06	
Porgandikotlet	60	96	2.49	3.27	14.82	1;2;3

Thursday, 7.November	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	400	336	14.98	16.41	32.89	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mango - chia magustoit	150	107	4.57	4.33	14.27	2
Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
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
Oun ja kurgi snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
	Kokku :	832	29.56	30.85	112.25	
Brokolipüreesupp	400	299	7.38	17.78	30.40	2
Rõstitud sepikukuubikud	3	12	0.63	0.19	1.84	1;2

Friday, 8.November	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praaleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
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 köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	16	52	0.34	0.06	12.40	
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
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	815	30.60	27.02	116.94	
Kartuli - lillikapsavorm	300	317	14.64	15.99	30.61	1;2;3;7;8

Nädala keskmine :	810	26.9	27.35	118.7
10 päeva keskmine :				

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.