

Koolilõuna nädalamenüü 14.10.2024 - 18.10.2024

Aasia teemapäevad

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 14.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veiseliha kookose kastmes	150	160	6.73	12.24	7.70	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0.80	3.06	4.81	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1.17	0.23	5.37	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10:2
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
Kokku :	809	21.97	28.75	123.22		
Nuudliroog seesamiseemnetega	300	393	9.57	16.13	54.09	1;11;3;7

Tuesday, 15.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tendoori kana	60	98	12.03	4.38	1.78	2
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
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	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Tee (ilma suhkruta)	0	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 :	824	29.90	27.37	119.48		
Aasiapärane läätsepikkpoiss (vegan)	60	212	8.70	2.82	36.29	1

Wednesday, 16.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha soja ja tšilliga	60	161	11.42	11.56	3.20	1;7
Terav tomatikaste	100	64	1.94	0.22	12.99	
Ahiuporgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	80	30	1.86	0.26	6.16	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	801	27.11	26.61	117.07		
Taimne bolognese (hakitud soja)	150	119	6.41	4.83	12.78	

Thursday, 17.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane kanasupp	400	454	26.19	17.60	49.03	1;3;4;7
Kookospiimaga panna cotta	120	183	3.80	9.85	22.22	2
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	200	53	1.30	0.70	11.50	
Kokku :	860	34.40	29.43	118.96		
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	400	214	3.07	16.84	17.48	
Rõstitud sepikukuubikud	3	12	0.63	0.19	1.84	1;2

Friday, 18.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	169	11.73	11.57	6.24	2;4
Aurutatud rohelised herved	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise - hapukoosesalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	791	27.48	26.16	118.28		
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

Nädala keskmine :	817	28.17	27.66	119.4
10 päeva keskmine :	813	27.42	27.13	119.72

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.

Kool

Koolisöökla juhataja