

Koolilõuna nädalamenüü 07.10.2024 - 11.10.2024

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 7.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihagulišš	150	195	8.73	11.64	14.00	1,2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	80	34	0.82	1.78	4.62	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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
Banaan ja kurqi snäkid	200	114	1.80	0.40	26.40	
	Kokku :	826	24.20	27.18	125.48	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

Tuesday, 8.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss	60	96	9.05	3.85	6.51	1;3
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud kurkumiris	80	109	2.16	0.92	22.96	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	80	39	0.80	2.55	3.84	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	819	24.96	30.68	116.43	
Kuskuss köögiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1

Wednesday, 9.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	60	66	9.31	1.70	3.46	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	80	33	1.14	0.28	7.10	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
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
Pirn ja kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
	Kokku :	807	25.61	27.41	120.54	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

Thursday, 10.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	400	259	17.38	13.16	19.34	2
Rõstitud sepikuuuikud	30	124	6.34	1.95	18.45	1;2
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
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 :	798	35.70	20.29	119.93	
Tomatine oasupp kartuli ja risiga	400	392	12.98	8.93	70.06	

Friday, 11.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17	1;11;2;3;4
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	80	30	1.30	0.26	6.08	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
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
Ploom ja porgandi snäkid	200	77	1.70	1.00	17.10	
	Kokku :	793	22.81	27.43	117.81	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

Nädala keskmine :	809	26.66	26.6	120.04
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.