

## Koolilõuna nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

### Grupp

vanus 16–19 ja enam

	Monday, 28.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste		150	155	8.86	10.69	6.50	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	
Peedi - kurgi salat		80	64	1.12	4.14	5.90	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul		80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele		9	50	0.10	5.48	0.22	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
Õun ja kaalika snäkid		200	71	1.20	0.66	17.20	
		Kokku :	794	22.55	27.00	120.46	
Kikerhernekaste seentega		150	130	5.39	4.37	15.72	2

	Tuesday, 29.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kalkunintsuliha ürdimarinaadis		60	142	11.21	10.62	0.79	
Aurutatud mais		80	79	2.42	0.62	16.56	
Ahjukartulid ürtidega		80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud läätsed		80	127	8.67	0.60	18.84	
Porgandisalat		80	28	0.76	0.30	6.36	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul		80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele		11	61	0.13	6.70	0.27	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
Ploomi ja kurgi snäkid		200	53	1.30	0.70	11.50	
		Kokku :	836	31.44	26.51	119.20	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega		80	39	0.99	1.75	5.60	

	Wednesday, 30.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanahakkliha pikkpoiss		60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
Rõstitud punane peet ürtidega		80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud makaronid		80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud täisterariis		80	97	1.76	1.33	18.31	
Hiinakapsasalat maisiga		80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis		80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.17	9.13	0.36	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
Õun ja porgandi snäkid		200	74	1.20	0.76	17.60	
		Kokku :	837	23.59	27.77	124.85	
Tomatine pastaroog brokoliaga		300	509	19.26	15.32	73.36	1;2

	Thursday, 31.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rassolinik sealihaaga		400	373	25.17	15.30	34.81	1
Apelsinitarretis		120	118	3.01	0.01	25.91	
Vahukoor		15	53	0.38	5.25	1.05	2
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 salatilihe snäkid		200	61	1.68	2.21	14.92	
		Kokku :	792	33.46	24.07	116.77	
Tomati - läätsesupp		400	256	8.25	12.70	25.96	

	Friday, 1.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaguljašš		150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits		80	63	1.53	5.01	3.48	
Ahjukartulid ürtidega		80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar		80	95	3.33	1.12	18.56	
Kapsasalat tilliga		80	36	0.87	2.16	4.21	
Jääsalat, porgand, mais, porru		80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.12	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 redise snäkid		200	71	0.72	0.62	17.24	
		Kokku :	785	22.56	26.97	118.05	
Aedviljakarri ubadega		150	152	5.28	8.33	15.87	2

Nädala keskmine :	809	26.72	26.46	119.87
10 päeva keskmine :	813	27.45	27.06	119.64

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.