

Koolilõuna nädalamenüü 30.09.2024 - 04.10.2024

Grupp

vanus 16–19 ja enam

	Monday, 30.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste		150	115	8.57	6.56	5.73	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	
Peedisalat köömetega		80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, porgand, redis, hernes		80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu		14	77	3.19	6.12	3.48	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
Õun ja kaalika snäkid		200	71	1.20	0.66	17.20	
		Kokku :	798	27.20	27.41	117.38	
Kikerherne - mangokarri		150	206	6.22	11.67	16.60	2

	Tuesday, 1.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana ahjušašlõkk		60	89	11.57	4.24	1.29	
Tomatikaste		100	56	1.38	1.66	9.49	
Ahjuvalgandri ribad		80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud pärl kuskuss		80	100	3.07	2.08	17.50	1
Ahjukartulid ürtidega		80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise - kurgisalat		80	11	0.68	0.08	2.38	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba		80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele		20	112	0.23	12.18	0.48	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
Ploom ja nulkapsa snäkid		200	67	1.20	0.80	15.40	
		Kokku :	844	27.94	30.20	120.73	
Oa- ja aedviljahautis		150	104	4.00	4.94	10.34	9

	Wednesday, 2.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga		60	112	12.15	6.75	0.89	10
Piimakaste		100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Ahjukartulid ürtidega		80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis		80	104	2.02	0.87	21.84	
Aurutatud rohelised oad		80	26	1.63	0.10	6.14	
Porgandisalat süvikõrvitsaga		80	37	0.87	1.87	5.03	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu		80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.12	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 kurgi snäkid		200	51	0.80	0.46	12.00	
		Kokku :	825	28.73	28.31	121.42	
Kartuli-juusturoog		300	294	12.74	9.79	40.84	2;9

	Thursday, 3.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalassupp sulajuuustuqa		400	393	20.03	23.46	27.96	2;4
Keefirtarretis		120	116	5.06	2.34	18.31	2
Marja toormoos		20	13	0.11	0.01	3.01	
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
Banaan ja porgandi snäkid		200	138	2.20	0.70	32.00	
		Kokku :	846	30.62	27.81	121.36	
Tomatine kartuli- ja riisipupp		400	347	4.98	16.68	45.96	

	Friday, 4.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kana-aedviljapasta		300	402	22.50	14.67	44.95	1;2
Röstitud juurseller		80	46	1.31	2.62	5.60	9
Hiinakapsasalat tilliga		80	31	1.29	1.84	2.64	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet		80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele		7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu		7	38	1.60	3.06	1.74	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 redise snäkid		200	71	0.72	0.62	17.24	
		Kokku :	859	31.63	30.58	118.35	
Pasta kõögiviljadega (vegan)		300	421	11.69	12.34	65.65	1

Nädala keskmine :	834	29.22	28.86	119.85
10 päeva keskmine :	833	28.52	28.72	120.55

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.