

Koolilõuna nädalamenüü 03.02.2025 - 07.02.2025

Grupp

vanus 16–19 ja enam

| Monday, 3.February | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kodune sealihakaste | 150 | 155 | 8.86 | 10.69 | 6.50 | |
| Aurutatud brokoli | 80 | 25 | 2.45 | 0.27 | 4.28 | 1;2 |
| Keedetud riis | 80 | 104 | 2.02 | 0.87 | 21.84 | |
| Keedetud kartulid | 80 | 83 | 2.13 | 0.11 | 18.93 | |
| Peedisalat sõstraga | 80 | 48 | 1.24 | 1.80 | 7.00 | |
| Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul | 80 | 39 | 0.77 | 2.17 | 4.77 | |
| Kastmevalik salatitele | 12 | 67 | 0.14 | 7.31 | 0.29 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Maitsevesi | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 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 |
| Oun ja kaalika snäkid | 200 | 71 | 1.20 | 0.66 | 17.20 | |
| | Kokku : | 791 | 22.58 | 26.32 | 120.77 | |
| Kikerhernekaste seentega | 150 | 130 | 5.39 | 4.37 | 15.72 | 2 |

| Tuesday, 4.February | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Küpsetatud kalkunikiusliha ürdimarinaadis | 60 | 142 | 11.21 | 10.62 | 0.79 | |
| Koorekaste tilliga | 100 | 109 | 1.44 | 9.11 | 5.63 | 1;2 |
| 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 | |
| Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas | 80 | 25 | 0.82 | 0.28 | 5.78 | |
| 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 | |
| Maitsevesi | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Tee (ilma suhkruta) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 15 | 43 | 1.23 | 0.50 | 7.99 | 1;11;2 |
| Apelsin ja varselleni snäkid | 200 | 59 | 2.20 | 0.30 | 13.80 | 9 |
| | Kokku : | 845 | 32.37 | 27.78 | 119.10 | |
| Küpsetatud kõrvits aedviljadega | 150 | 73 | 1.85 | 3.28 | 10.49 | |

| Wednesday, 5.February | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kanahakkliha pikkpoiss | 60 | 124 | 8.73 | 6.93 | 6.60 | 1;11;3 |
| Tomatikaste | 100 | 59 | 1.01 | 2.74 | 7.77 | |
| Rõstitud punane peet ürtidega | 80 | 49 | 1.54 | 0.99 | 8.41 | |
| Keedetud makaronid | 80 | 128 | 3.33 | 2.35 | 22.88 | 1 |
| Keedetud riis | 80 | 104 | 2.02 | 0.87 | 21.84 | |
| 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 | 10 | 32 | 0.21 | 0.04 | 7.75 | |
| Maitsevesi | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 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 |
| Oun ja porgandi snäkid | 200 | 74 | 1.20 | 0.76 | 17.60 | |
| | Kokku : | 834 | 24.31 | 29.80 | 119.79 | |
| Tomatine pastaroog brokoliga | 300 | 509 | 19.26 | 15.32 | 73.36 | 1;2 |

| Thursday, 6.February | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Rassolnik sealihaga | 400 | 373 | 25.17 | 15.30 | 34.81 | 1 |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Marjatarretis | 150 | 160 | 3.42 | 0.02 | 35.68 | |
| Vahukoor | 15 | 53 | 0.38 | 5.25 | 1.05 | 2 |
| Rosinad näksimiseks | 30 | 97 | 0.63 | 0.12 | 23.25 | |
| Maitsevesi | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Tee (ilma suhkruta) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 20 | 57 | 1.64 | 0.67 | 10.65 | 1;11;2 |
| Pirn ja valge kapsa snäkid | 200 | 66 | 1.50 | 0.60 | 16.00 | |
| | Kokku : | 847 | 33.30 | 25.96 | 122.16 | |
| Tomati - läätsesupp | 400 | 256 | 8.25 | 12.70 | 25.96 | |

| Friday, 7.February | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Ahjus küpsetatud lõhefilee | 60 | 157 | 12.37 | 11.91 | 0.17 | |
| Piimakaste | 100 | 87 | 2.01 | 6.33 | 5.83 | 1;2 |
| Ahjukõrvitsakuubikud | 80 | 40 | 0.76 | 2.51 | 4.46 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 80 | 104 | 2.28 | 2.19 | 19.29 | |
| Keedetud tatar | 80 | 95 | 3.33 | 1.12 | 18.56 | |
| Kaalikasalat | 80 | 25 | 0.76 | 0.23 | 6.05 | |
| Jääsalat, porgand, mais, porru | 80 | 35 | 1.42 | 0.36 | 7.18 | |
| 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 | |
| Maitsevesi | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 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 |
| Oun ja redise snäkid | 200 | 71 | 0.72 | 0.62 | 17.24 | |
| | Kokku : | 830 | 27.45 | 29.54 | 118.81 | |
| Aedviljakarri ubadega | 150 | 152 | 5.28 | 8.33 | 15.87 | 2 |

| | | | | |
|---------------------|-----|----|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 829 | 28 | 27.88 | 120.13 |
| 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.