

Koolilõuna nädalamenüü 10.02.2025 - 14.02.2025

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 10.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	20	1.23	0.19	4.31	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :	829	25.17	26.77	126.14		
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	300	418	10.51	17.00	58.91	

Tuesday, 11.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane karri sealihaga	150	200	9.62	15.76	7.10	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Koorene porgandisalat	80	28	0.97	0.48	5.87	2
Peet, kaalikas, porru, lõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
Kokku :	809	24.68	29.29	118.93		
Spinatirisoto	300	360	11.73	12.22	51.83	2

Wednesday, 12.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	805	27.84	27.13	118.01		
Porgandikotlet	60	96	2.49	3.27	14.82	1;2;3

Thursday, 13.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	400	336	14.98	16.41	32.89	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	2
Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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 nuukapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku :	826	29.16	25.57	120.86		
Brokolipüreesupp	400	299	7.38	17.78	30.40	2
Röstitud sepikukuubikud	3	12	0.63	0.19	1.84	1;2

Friday, 14.February	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
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
Kokku :	837	27.62	28.03	123.26		
Kartuli - lillkapsavorm	300	317	14.64	15.99	30.61	1;2;3;7;8

Nädala keskmine :	821	26.89	27.36	121.44
10 päeva keskmine :	825	27.45	27.62	120.79

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.