

Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

vanus 16–19 ja enam

Grupp

	Monday, 17.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste		150	115	8.57	6.56	5.73	
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	
Porgandi - porrulaugusalat		80	41	0.90	1.91	6.05	
Hliinakapsas, mais, redis, peet		80	36	1.44	0.28	7.22	
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	
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
Õun ja kaalika snäkid		200	71	1.20	0.66	17.20	
		Kokku :	823	24.31	28.34	123.43	
Mögin ehk hautatud köögiviljad (Raplamaa)		150	109	3.90	4.96	14.18	1;2

	Tuesday, 18.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Seapraad		60	133	12.17	9.38	0.12	
Hapukoore - mädarõikakaste		100	88	1.04	6.35	7.12	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud		80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud spagetid		80	55	1.82	0.85	9.82	1
Hliinakapsasalat maisiga		80	53	1.40	3.49	4.57	
Peet, hapukapsas, porru, oad		80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele		3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu		8	44	1.82	3.50	1.99	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 porgandi snäkid		200	76	1.40	0.80	18.30	
		Kokku :	795	26.94	30.13	109.30	
Kapsakotlet		60	72	1.95	3.10	9.70	1;2;3

	Wednesday, 19.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus		60	79	11.99	1.07	5.66	1;4
Koorekaste tilliga		100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Röstitud juurseller		80	46	1.31	2.62	5.60	9
Kaalika-kartulitamp		80	68	1.24	3.66	8.27	2
Keedetud riis		80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat jogurtiga		80	35	1.41	0.34	6.60	2
Kapsas, porgand, mais, tomat		80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele		9	50	0.10	5.48	0.22	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
Õun ja redise snäkid		200	71	0.72	0.62	17.24	
		Kokku :	835	26.76	29.59	120.26	
Ühepajatoit ubadega		150	115	2.75	5.62	13.95	

	Thursday, 20.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Külasupp sealihaga		400	340	17.96	18.96	26.86	1
Hapukoore, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kama- kohupiimakreem marjadega		150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Rosinad näksimiseks		25	81	0.52	0.10	19.38	
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid		200	67	2.20	0.30	15.60	
		Kokku :	833	31.38	27.01	118.09	
Köögiviljaborš (lihata)		400	253	3.72	12.48	32.26	

	Friday, 21.February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis		60	150	11.48	11.38	0.79	
Tomatikaste		100	59	1.01	2.74	7.77	
Aurutatud hernes, mais		80	68	3.29	0.47	13.72	
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud odrakruup		80	90	2.32	0.56	19.82	1
Kapsasalat paprikaga		80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, porgand, porru, kaalikas		80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	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
Õun ja kõrvitsa snäkid		200	60	1.00	0.46	14.70	
		Kokku :	818	28.51	27.70	120.00	
Kruubipuder seentega		300	403	9.22	13.22	65.43	1;2

Nädala keskmine :	821	27.58	28.55	118.22
10 päeva keskmine :	821	27.24	27.96	119.83

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.