

## Koolilõuna nädalamenüü 17.03.2025 - 21.03.2025

### Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 17.March	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.26	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsasalat värskes kurqiga	80	35	0.85	2.15	3.96	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	80	19	0.80	0.26	4.44	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
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
Õun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	790	25.89	25.94	118.56		
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	118	4.46	6.28	11.88	

Tuesday, 18.March	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	128	12.19	8.41	0.91	
Tomatikaste	100	56	1.38	1.66	9.49	
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise - hapukoosalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	44	0.93	2.19	5.55	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Melon ja kirsstomati snäkid	200	46	1.30	0.31	9.90	
Kokku :	840	27.91	26.67	124.75		
Köögivilja - läätsegujašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

Wednesday, 19.March	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss munaga	60	98	9.92	3.70	5.86	
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1;2
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	80	21	1.02	0.26	4.50	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
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
Õun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
Kokku :	805	26.66	26.21	120.77		
Köögiviljahautis	300	330	8.82	17.62	34.12	2

Thursday, 20.March	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	400	508	20.69	25.34	50.40	1;9
Maasikakreem riisiga	100	187	1.80	9.34	23.52	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
Kokku :	899	25.25	35.89	120.90		
Köögiviljasupp kikerhernestega	400	265	5.33	12.95	33.16	

Friday, 21.March	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	157	12.37	11.91	0.17	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
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
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	829	28.16	29.61	117.59		
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	

Nädala keskmine :	833	26.77	28.86	120.51	
10 päeva keskmine :	833	27.03	29.53	119.68	

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.