

Koolilõuna nädalamenüü 31.03.2025 - 04.04.2025

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 31.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	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	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
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
Oun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	843	27.88	29.65	121.76	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300	447	19.14	18.70	52.54	2

Tuesday, 1.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	80	23	0.80	0.26	5.40	
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	
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 porgandi snäkid	200	61	1.60	0.50	13.90	
	Kokku :	846	29.40	30.13	118.40	
Lillkapsa - kikerhemekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

Wednesday, 2.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Paprika marinaadid kanakintsuliha	60	106	15.11	4.95	0.33	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	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
Oun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	819	29.28	26.03	120.80	
Kartuli panniroog brokoliga	300	246	7.65	8.33	38.78	

Thursday, 3.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	400	326	14.08	16.77	30.68	
Hapukoore, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
Ouna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
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
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	812	22.46	25.07	126.01	
Itaaliapärase kruubisupp	400	185	5.21	8.67	24.67	1;9

Friday, 4.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhepasta	300	382	18.09	11.93	50.70	1;2;4
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Porgandisalat hernestega	80	59	0.97	3.52	6.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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 :	813	28.43	27.49	118.24	
Roheline pastaröög	300	494	14.62	22.67	59.36	1;2

Nädala keskmine :	826	27.49	27.67	121.04
10 päeva keskmine :	821	28.33	27.22	120.17

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: tootearendus@balticrest.com Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.