

Koolilõuna nädalamenüü 10.03.2025 - 14.03.2025

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 10.March	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat õunaga	80	62	0.78	3.41	7.39	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	80	30	1.62	0.22	6.30	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	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
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	833	27.11	28.97	120.45	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2

Tuesday, 11.March	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha tomatiga	150	157	13.88	10.07	3.36	
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	80	19	0.70	0.28	4.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	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 nulkapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	848	30.35	29.84	121.43	
Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	

Wednesday, 12.March	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	150	11.48	11.38	0.79	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	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	
Hliinakapsasalat paprikaga	80	31	1.14	1.81	2.96	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Rosinad näksimiseks	29	94	0.61	0.12	22.48	
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 porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
	Kokku :	838	30.14	29.04	120.16	
Lillkapsa-läätseorsoto	300	386	15.75	5.10	68.44	1

Thursday, 13.March	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp munaga	400	336	15.59	20.30	24.05	3;4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.11	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	823	23.91	32.73	110.62	
Köögiviljasupp valgete ubadega	400	262	4.91	12.59	33.84	

Friday, 14.March	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	300	456	16.84	19.02	55.57	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Porgandisalat pirniga	80	47	0.59	2.30	7.10	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	80	24	0.96	0.24	5.16	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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 salatillehe snäkid	200	123	2.48	2.11	28.62	
	Kokku :	826	24.90	30.35	121.57	
Aedviljapaella	300	458	8.18	17.41	69.39	

Nädala keskmine :	833	27.28	30.19	118.85
10 päeva keskmine :	829	27.05	29.46	119.17

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.