

Koolilõuna nädalamenüü 24.03.2025 - 28.03.2025

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 24.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud spagetid	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	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
Banaan ja valge kapsa snäkid	200	128	2.30	0.50	29.70	
	Kokku :	810	25.70	27.10	120.08	
Azuu kartulitega (vegan)	300	315	6.88	9.52	49.04	

Tuesday, 25.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	42	0.78	2.93	3.98	
Jääsalat, porgand, redis, porru	80	18	1.02	0.22	3.74	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	842	31.40	29.36	117.94	
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

Wednesday, 26.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Salatilehede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	80	28	1.56	1.06	6.18	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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
Apelsin ja redise snäkid	200	59	2.10	0.20	13.70	
	Kokku :	810	31.88	28.09	113.94	
Uhepajatoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	

Thursday, 27.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tai nuudlisupp lõhega	400	352	18.47	18.07	31.63	2;4
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	2
Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	800	31.57	22.96	120.35	
Kõrvitsapüreesupp	400	287	5.21	17.86	30.23	2;9
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

Friday, 28.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	359	15.75	11.18	50.53	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Pirn ja nuikapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
	Kokku :	813	25.23	26.34	124.12	
Rõstitud köögivilja risoto	300	430	10.98	14.56	64.63	2

Nädala keskmine :	815	29.16	26.77	119.29
10 päeva keskmine :	824	27.97	27.82	119.90

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.