

Koolilõuna nädalamenüü 03.03.2025 - 07.03.2025

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 3.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud liilkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0.70	3.94	6.19	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	80	20	1.00	0.14	4.04	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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
Oun ja varsselleri snäkid	200	56	1.30	0.56	13.50	9
	Kokku :	825	25.56	30.34	117.62	
Köögiviljahautis (vegan)	300	342	6.73	20.36	33.72	

Tuesday, 4.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	400	394	21.18	16.66	43.34	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
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 nuikapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
	Kokku :	839	28.69	28.34	122.29	
Hernesupp lihata	400	356	9.45	17.13	44.98	1

Wednesday, 5.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanahakkliihast pikkpoiss kodujuustuga	60	115	8.18	6.19	6.46	1;2;3
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Hapakapsas, jõhvikad, sibul, tomat	80	10	0.42	0.12	2.03	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	17	55	0.36	0.07	13.18	
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 porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	789	21.89	27.13	117.59	
Köögivilja -nuudlivokk	300	264	6.65	12.51	33.13	1;7

Thursday, 6.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikitud seapraad	60	140	11.23	9.21	3.46	10
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	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	837	29.09	27.32	123.68	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Friday, 7.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud saidafilee	60	79	11.67	3.54	0.15	4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	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 :	831	28.84	30.52	116.20	
Porgandipikkpoiss	60	70	2.47	2.71	9.50	1;2;3

Nädala keskmine :	824	26.81	28.73	119.48
10 päeva keskmine :				

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.