

Koolilõuna nädalamenüü 28.04.2025 - 02.05.2025

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 28.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid veisehakkliiaga	300	432	17.41	14.63	57.39	1
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	0	0	0	0	0	
Keedetud kartulid	0	0	0	0	0	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	80	30	1.86	0.26	6.16	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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 kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	818	26.90	27.06	120.77	
Kikerhernepilaff	300	450	14.62	6.62	78.37	

Tuesday, 29.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Jogurti marinaadis karrine kanakinsuliha	60	89	12.07	3.85	1.63	2
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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 porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	819	29.45	26.15	123.05	
Kartulivorm suvikõrvitsaga	300	288	8.74	10.80	40.13	2;3

Wednesday, 30.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Uleküpsetatud sealiha paprika ja juustuga	60	125	8.66	9.60	1.34	2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjuportogandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0.80	3.06	4.81	
Peet, hapukapsas, porru, jöhvikas	80	27	1.17	0.23	5.37	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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 :	822	23.59	27.59	124.21	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	

Friday, 2.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Saidafilee	60	214	12.55	15.68	6.17	1;4
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Aurutatud rohelistes herved	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise - hapukooresalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	18	58	0.38	0.07	13.95	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	866	30.16	31.11	122.27	
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

Nädala keskmine :	831	27.52	27.98	122.58
10 päeva keskmine :	835	28.50	28.32	121.77

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.