

## Koolilõuna nädalamenüü 07.04.2025 - 11.04.2025

### Grupp

vanus 16–19 ja enam

| Monday, 7.April                             | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kanastrooganov                              | 150      | 169  | 11.21     | 10.24     | 8.51           | 1;2       |
| Aurutatud liilkapsas                        | 80       | 21   | 1.54      | 0.19      | 4.42           |           |
| Keedetud pärl kuskuss                       | 80       | 100  | 3.07      | 2.08      | 17.50          | 1         |
| Ahjukartulid ürtidega                       | 80       | 104  | 2.28      | 2.19      | 19.29          |           |
| Kaalika - õunasalat                         | 80       | 30   | 0.60      | 0.25      | 7.31           |           |
| Salatilehede segu, sibul, peet, valge redis | 80       | 22   | 1.04      | 0.92      | 4.78           |           |
| Kastmevalik salatitele                      | 10       | 56   | 0.12      | 6.09      | 0.24           | 10;2      |
| Seemnesegu                                  | 10       | 55   | 2.28      | 4.37      | 2.48           | 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  | 26.76     | 28.43     | 122.91         |           |
| Bataadi - oapada                            | 150      | 147  | 3.45      | 5.94      | 20.54          |           |

| Tuesday, 8.April                          | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Ahjus küpsetatud valge kalafilee          | 60       | 52   | 11.72     | 0.38      | 0.31           | 10;4      |
| Koorekaste tilliga                        | 100      | 109  | 1.44      | 9.11      | 5.63           | 1;2       |
| Küpsetatud kaalikapulgad                  | 80       | 44   | 0.99      | 1.89      | 7.10           |           |
| Keedetud tatar                            | 80       | 95   | 3.33      | 1.12      | 18.56          |           |
| Keedetud kartulid                         | 80       | 83   | 2.13      | 0.11      | 18.93          |           |
| Hlinakapsasalat värskel kurgiga           | 80       | 29   | 1.11      | 1.80      | 2.42           |           |
| Peet, porgand, porru, rohelised herned    | 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                       | 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 :  | 815  | 29.02     | 27.07     | 119.89         |           |
| Köögilija ahjuroog                        | 150      | 157  | 4.31      | 6.27      | 21.97          | 1;2       |

| Wednesday, 9.April                                | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Pikkpoiss veiselihast                             | 60       | 108  | 10.82     | 4.47      | 6.28           | 1;3       |
| Valge kaste maitserohelisega                      | 100      | 83   | 1.90      | 6.04      | 5.67           | 1;2       |
| Röstitud juurseller                               | 80       | 46   | 1.31      | 2.62      | 5.60           | 9         |
| Kartulipuder                                      | 80       | 110  | 2.33      | 3.78      | 17.03          | 2         |
| Keedetud riis                                     | 80       | 104  | 2.02      | 0.87      | 21.84          |           |
| Peedi - küüslaugusalat                            | 80       | 48   | 1.27      | 1.75      | 6.90           |           |
| Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas | 80       | 37   | 1.64      | 0.34      | 7.83           |           |
| Kastmevalik salatitele                            | 3        | 17   | 0.03      | 1.83      | 0.07           | 10;2      |
| Seemnesegu  | 10       | 55   | 2.28      | 4.37      | 2.48           | 11        |
| Rosinad näksimiseks                               | 20       | 65   | 0.42      | 0.08      | 15.50          |           |
| 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    |
| Apelsin ja kaalika snäkid                         | 200      | 74   | 2.10      | 0.40      | 17.50          |           |
|   | Kokku :  | 836  | 28.71     | 27.73     | 123.53         |           |
| Läätsepikkpoiss                                   | 60       | 108  | 4.53      | 2.64      | 16.83          | 1         |

| Thursday, 10.April                        | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kodune seljanka                           | 400      | 400  | 20.24     | 20.34     | 35.49          |           |
| Hapukoore, R 20 %                         | 20       | 41   | 0.56      | 4.00      | 0.72           | 2         |
| Kama- kohupiimakreem marjadega            | 130      | 190  | 6.66      | 2.29      | 34.29          | 1;2       |
| Rosinad näksimiseks                       | 20       | 65   | 0.42      | 0.08      | 15.50          |           |
| 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 nuukapsa snäkid                    | 200      | 65   | 0.70      | 0.56      | 15.90          |           |
|   | Kokku :  | 849  | 31.17     | 28.45     | 118.73         |           |
| Lillkapsapüreesupp                        | 400      | 196  | 3.93      | 16.30     | 10.77          | 2         |
| Röstitud sepikuuubikud                    | 20       | 83   | 4.22      | 1.30      | 12.30          | 1;2       |

| Friday, 11.April                          | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Tandoori kana                             | 60       | 98   | 12.03     | 4.38      | 1.78           | 2         |
| Karrikaste                                | 100      | 89   | 2.74      | 5.40      | 7.58           | 1;2       |
| Aurutatud rohelised herned                | 80       | 56   | 4.16      | 0.32      | 10.88          |           |
| Keedetud riis                             | 80       | 104  | 2.02      | 0.87      | 21.84          |           |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 80       | 104  | 2.28      | 2.19      | 19.29          |           |
| Redisesalat jogurtiga                     | 80       | 16   | 0.97      | 0.27      | 2.88           | 2         |
| Peet, porgand, porru, kaalikas            | 80       | 27   | 1.12      | 0.26      | 5.64           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 17       | 95   | 0.20      | 10.35     | 0.41           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 7        | 38   | 1.60      | 3.06      | 1.74           | 11        |
| Rosinad näksimiseks                       | 10       | 32   | 0.21      | 0.04      | 7.75           |           |
| Maitsevesi                                | 180      | 3    | 0.13      | 0.17      | 0.86           |           |
| Tee (ilma suhkruta)                       | 0        | 0    | 0         | 0         | 0              |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 25       | 72   | 2.05      | 0.84      | 13.31          | 1;11;2    |
| Banaan ja valge kapsa snäkid              | 200      | 128  | 2.30      | 0.50      | 29.70          |           |
|   | Kokku :  | 860  | 31.81     | 28.65     | 123.66         |           |
| Köögilija-riisiroog                       | 150      | 210  | 3.71      | 6.62      | 34.59          |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 836 | 29.49 | 28.07 | 121.74 |
| 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.