

Koolilõuna nädalamenüü 21.04.2025 - 25.04.2025

Grupp

vanus 16–19 ja enam

| Monday, 21.April | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Sealihaguljašš | 150 | 195 | 8.73 | 11.64 | 14.00 | 1;2 |
| Aurutatud brokoli | 80 | 25 | 2.45 | 0.27 | 4.28 | |
| Keedetud tatar | 80 | 95 | 3.33 | 1.12 | 18.56 | |
| Keedetud kartulid | 80 | 83 | 2.13 | 0.11 | 18.93 | |
| Porgandisalat jõhvikatega | 80 | 59 | 0.70 | 3.94 | 6.19 | |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba | 80 | 25 | 1.08 | 0.16 | 5.26 | |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.17 | 9.13 | 0.36 | 10;2 |
| Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 19 | 61 | 0.40 | 0.08 | 14.72 | |
| Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| 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 |
| Banaan ja kurgi snäkid | 200 | 114 | 1.80 | 0.40 | 26.40 | |
| | Kokku : | 804 | 22.83 | 28.83 | 118.29 | |
| Seenepada | 150 | 92 | 3.17 | 5.80 | 7.32 | 1;2 |

| Tuesday, 22.April | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Veisehakliha-köögivilja pikkpoiss | 60 | 96 | 9.05 | 3.85 | 6.51 | 1;3 |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1;2 |
| Rõstitud rooskapsas | 80 | 46 | 2.80 | 2.80 | 3.52 | |
| Kartulipuder | 80 | 110 | 2.33 | 3.78 | 17.03 | 2 |
| Keedetud kurkumiris | 80 | 109 | 2.16 | 0.92 | 22.96 | |
| Kõrvitsa ja porru salat karriga | 80 | 39 | 0.80 | 2.55 | 3.84 | |
| Jääsalat, porgand, redis, kaalikas | 80 | 19 | 0.82 | 0.20 | 4.30 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 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 valge kapsa snäkid | 200 | 64 | 1.30 | 0.56 | 15.30 | |
| | Kokku : | 836 | 26.72 | 29.41 | 121.81 | |
| Kuskuss köögiviljadega | 300 | 418 | 10.50 | 16.90 | 58.12 | 1 |

| Wednesday, 23.April | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga | 150 | 165 | 23.28 | 4.24 | 8.64 | |
| Aurutatud rohelistes oad | 80 | 26 | 1.63 | 0.10 | 6.14 | |
| Keedetud riis | 80 | 104 | 2.02 | 0.87 | 21.84 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 80 | 104 | 2.28 | 2.19 | 19.29 | |
| Peedisalat | 80 | 34 | 1.28 | 0.16 | 6.96 | |
| Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais | 80 | 33 | 1.14 | 0.28 | 7.10 | |
| Kastmevalik salatitele | 20 | 112 | 0.23 | 12.18 | 0.48 | 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) | 20 | 57 | 1.64 | 0.67 | 10.65 | 1;11;2 |
| Pirn ja kõrvitsa snäkid | 200 | 62 | 1.20 | 0.50 | 15.40 | |
| | Kokku : | 813 | 36.14 | 22.79 | 121.35 | |
| Lillkapsa - kikerhernekarri | 150 | 110 | 2.82 | 5.12 | 13.29 | |

| Thursday, 24.April | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Porgandipüreesupp kalkunilihaga | 400 | 396 | 18.19 | 26.20 | 24.04 | 2 |
| Rõstitud sepikukuubikud | 10 | 41 | 2.11 | 0.65 | 6.15 | 1;2 |
| Kohupiimamaitus marjade ja kaerahelvestega | 150 | 190 | 7.77 | 3.26 | 32.61 | 1;2 |
| 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) | 25 | 72 | 2.05 | 0.84 | 13.31 | 1;11;2 |
| Õun ja kaalika snäkid | 200 | 71 | 1.20 | 0.66 | 17.20 | |
| | Kokku : | 870 | 32.08 | 31.90 | 117.42 | |
| Mehhikopärane oasupp | 400 | 242 | 13.84 | 0.95 | 50.36 | |

| Friday, 25.April | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Taipärane kalapada | 150 | 169 | 11.73 | 11.57 | 6.24 | 2;4 |
| Piimakaste | 100 | 87 | 2.01 | 6.33 | 5.83 | 1;2 |
| Rõstitud punane peet ürtidega | 80 | 49 | 1.54 | 0.99 | 8.41 | |
| Keedetud kartulid | 80 | 83 | 2.13 | 0.11 | 18.93 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 80 | 100 | 3.07 | 2.08 | 17.50 | 1 |
| Kaalika - õunasalat | 80 | 30 | 0.60 | 0.25 | 7.31 | |
| Jääsalat, mais, redis, porru | 80 | 31 | 1.42 | 0.30 | 6.34 | |
| Kastmevalik salatitele | 4 | 22 | 0.05 | 2.44 | 0.10 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | 26 | 84 | 0.55 | 0.10 | 20.15 | |
| 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 |
| Kiivi ja porgandi snäkid | 200 | 81 | 2.00 | 0.80 | 18.40 | |
| | Kokku : | 868 | 29.56 | 30.35 | 125.86 | |
| Kikerherne-paprikakaste (vegan) | 150 | 132 | 5.90 | 2.19 | 19.63 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 838 | 29.47 | 28.66 | 120.95 |
| 10 päeva keskmine : | 837 | 29.48 | 28.37 | 121.35 |

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.