

Koolilõuna nädalamenüü 12.05.2025 - 16.05.2025

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 12.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1,2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat sõstraga	80	48	1.24	1.80	7.00	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	791	22.58	26.32	120.77	
Kikerhernekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2

Tuesday, 13.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kalkunikintsuliha ürdimarinaadis	60	142	11.21	10.62	0.79	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	80	25	0.82	0.28	5.78	
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	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
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	839	31.17	27.98	118.00	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	73	1.85	3.28	10.49	

Wednesday, 14.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakkliha pikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	834	24.31	29.80	119.79	
Tomatine pastaroog brokoliga	300	509	19.26	15.32	73.36	1;2

Thursday, 15.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolinik sealihaga	400	373	25.17	15.30	34.81	1
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoore	15	53	0.38	5.25	1.05	2
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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
	Kokku :	848	32.70	25.96	122.76	
Tomati - läätsesupp	400	256	8.25	12.70	25.96	

Friday, 16.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	157	12.37	11.91	0.17	
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kaalikasalat rabarberiga	80	42	0.75	1.79	6.73	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
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	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
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	870	28.21	33.60	118.51	
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2

Nädala keskmine :	836	27.79	28.73	119.97
10 päeva keskmine :	840	27.71	29.61	119.92

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.