Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025

Teemapäevad: Tähed taldrikul

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 5.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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
Banaan ja kurgi snäkid	200	114	1.80	0.40	26.40	
	Kokku :	841	23.70	30.15	122.06	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	

Tuesday, 6.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Kõrvitsasalat rosinatega	80	28	0.69	0.10	6.70	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	21	1.23	0.21	4.39	
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 salatilehe snäkid	200	59	1.48	2.17	14.22	
	Kokku :	787	24.39	26.83	121.32	
Kartulipannkook Allika	60	82	2.06	2.87	12.40	1;2;3

Wednesday, 7.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	60	132	14.78	7.85	0.82	
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Ahjuporgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0.94	0.14	4.98	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	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
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
	Kokku :	845	28.96	29.96	120.00	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	300	462	8.50	13.33	78.28	

Thursday, 8.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - kartulisupp	400	332	22.67	19.24	18.34	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	896	30.55	35.15	117.03	
Peedisupp munaga	400	307	5.40	17.65	32.40	3
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2

Friday, 9.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	60	122	13.18	7.14	1.13	2
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud kurkumiriis	80	109	2.16	0.92	22.96	
Porgandisalat õunaga	80	55	0.61	3.10	7.11	
Redis, kurk, peet, mais	80	34	1.24	0.24	7.00	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 tomati snäkid	200	61	1.10	0.61	14.30	
	Kokku :	852	30.56	30.35	118.88	
Köögiviljalasanje	300	337	15.05	14.76	39.54	1;2;3

Nädala keskmine :	**844**	**27.63**	**30.49**	**119.86**
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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Kool

Koolisöökla juhataja