

Koolilõuna nädalamenüü 07.04.2025 - 11.04.2025

PÕHIKOOL

vanus 10-12

esmapäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Salatitehede segu, sibul, peet, valge redis	50	13	0.65	0.57	2.99	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	698		25.78	25.40	95.81	

teisipäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	250	162	10.86	8.22	12.09	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	678		28.90	16.62	101.57	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

kolmapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	50	23	1.02	0.22	4.89	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1.58	0.30	13.12	
Kokku :	664		22.71	27.90	83.58	

neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kama - kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	676		24.47	17.38	104.43	
Kalamääre	20	59	3.14	5.06	0.05	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

reed, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihapilaff	250	371	14.90	13.77	47.13	
Aurutatud rohelised herved	50	35	2.60	0.20	6.80	
Redisesalat jogurtiga	50	10	0.61	0.17	1.80	2
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	734		23.40	24.68	106.71	

Nädala keskmine :	690	25.05	22.4	98.42
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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja