

## Koolilõuna nädalamenüü 07.10.2024 - 11.10.2024

### ÄÄSMÄE PÕHIKOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagulašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	22	0.51	1.11	2.89	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
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
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	741		25.06	25.90	103.64	

teisipäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oasupp veiselihaga	250	232	10.82	13.42	18.58	1;9
Kohupiimamäius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	671		25.31	19.45	99.94	

kolmapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	250	323	21.29	9.27	39.14	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0.72	0.17	4.44	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	674		29.43	18.64	99.30	

neljapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vaniljekaste	50	65	1.51	1.25	11.63	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	648		23.42	20.31	93.76	
Kalamääre	30	88	4.71	7.60	0.08	2;4
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

reede, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli ja lillkapsarook sealihaga	250	287	13.32	13.20	30.95	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	50	19	0.82	0.16	3.80	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :	657		21.58	23.78	93.30	

Nädala keskmine :	678	24.96	21.62	97.99
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja