

Koolilõuna nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

ÄÄSMÄE PÕHIKOOL

vanus 10-12

esmaspäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	50	24	0.48	1.36	2.98	
Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	667		25.10	22.86	92.94	

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Maasikasupp	50	39	0.08	0.01	9.65	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	641		25.42	15.20	99.72	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kanapasta	250	373	17.68	15.99	39.68	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	667		24.77	22.76	92.11	

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
Apelsinitarretis	150	147	3.76	0.02	32.38	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja salatilihe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	657		25.36	22.75	91.23	

reed, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaguljašš	170	207	9.82	11.22	16.89	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	680		20.82	22.85	99.79	

Nädala keskmine :	662	24.29	21.28	95.16
10 päeva keskmine :	677	24.64	22.75	95.74

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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja