

# Koolilõuna nädalamenüü 01.04.2024 - 05.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road

vanus 10-12

## Grupp

esmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	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	
Kapsasalat värske tomatiga	50	26	0.49	1.85	2.40	
Peedisalat köömetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Redisesalat jogurtiga	50	10	0.61	0.17	1.80	2
Porgandisalat apelsinidega	50	37	0.53	2.15	4.57	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	686		24.03	24.23	97.42	

teisipäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-makaronisupp sealihaga	250	194	10.12	11.80	13.02	4
<b>Marja-jogurtidessert müsli</b>	130	235	6.37	11.60	26.79	1;2;6
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
Kokku :	709		23.86	28.38	92.25	

kolmapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :	690		29.15	21.56	100.64	

neljapäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga</b>	250	218	12.11	13.32	13.17	2
Röstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.55	
Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
Kokku :	680		23.50	23.00	95.07	

reede, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Tomatine kalapasta</b>	250	385	16.38	15.07	46.12	1;4
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :	712		23.86	26.16	99.27	

Nädala keskmine :	695	24.88	24.67	96.93
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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja