

## Koolilõuna nädalamenüü 20.05.2024 - 24.05.2024

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	681		23.00	25.75	95.38	

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Frikadellisupp	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	345	4.89	12.06	55.41	1;2
Vaniiljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pim ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	731		25.27	22.87	107.85	

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	250	269	13.02	10.85	31.25	
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	672		21.95	21.82	101.58	

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Piim, R 2,5%	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	680		21.76	20.78	103.16	

reede, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhepasta	250	375	20.78	14.02	41.65	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Peet, tomat, valge redis, porru	50	13	0.66	0.11	2.55	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	670		28.57	22.95	89.21	

Nädala keskmine :	687	24.11	22.83	99.44
10 päeva keskmine :	694	24.53	22.89	99.65

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja