

# Koolilõuna nädalamenüü

## Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Ahjupartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
Kokku :	669		20.99	22.49	99.65	

teisipäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	649		22.33	24.52	87.21	

kolmapäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Ahjukoõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Häpukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Porgandi-kaalikasalat	50	40	0.48	2.18	5.33	
Peedisalat porruga	50	21	0.81	0.10	4.29	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	677		22.22	24.08	95.92	

neljapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Vanilje-kooretarretis	150	214	5.99	9.31	25.84	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	200	58	1.60	0.40	13.50	
Kokku :	680		23.16	21.55	98.06	

reede, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Kapsa-apelsinisalat	50	30	0.56	1.58	3.82	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Redisesalat jogurtiga	50	10	0.61	0.17	1.80	2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja salatitõhe snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
Kokku :	721		34.56	25.89	96.84	

Nädala keskmine :	679	24.65	23.71	95.54
10 päeva keskmine :	680	25.26	22.44	97.72

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.