

Koolilõuna nädalamenüü 03.06.2024 - 07.06.2024

vanus 10-12

esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, lillkapsas, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.13	7.88	0.61	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	665		22.96	22.19	95.98	

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kanalihaga	250	250	7.70	14.15	24.36	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	701		23.15	24.80	99.19	

kolmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Punasekapsa - paprikasalat	50	25	0.80	1.35	2.97	1;7
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	669		23.65	21.48	98.35	

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Piimakisell	120	201	4.94	2.25	39.72	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	677		21.62	20.21	103.44	

reede, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga	250	444	17.10	19.43	49.81	1
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Kaalikas, marineeritud sibul, herned, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	740		23.83	28.53	98.26	

Nädala keskmine :	690	23.04	23.44	99.04
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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja