Koolilõuna nädalamenüü 28.04.2025 - 02.05.2025

vanus 10-12

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	682	27.97	22.17	95.01	

teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	680	21.25	21.05	103.46	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	65	167	9.22	11.94	5.60	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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 :	741	23.94	26.53	103.53	

neljapäev, 1.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
	Kokku :					

reede, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	360	14.50	12.19	47.82	1
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	683	22.16	22.12	100.29	

Nädala keskmine :	**856**	**28.13**	**28.18**	**124.02**
10 päeva keskmine :	**853**	**29.42**	**28.52**	**121.51**

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

Kool

Koolisöökla juhataja