

Koolilõuna nädalamenüü 06.05.2024 - 10.05.2024

vanus 16–19
ja enam

Grupp

Monday, 6.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	200	235	13.08	15.36	11.37	2
Röstitud punane peet ürtidega	100	61	1.93	1.24	10.52	
Keedetud täisterapasta	100	175	5.20	4.76	26.00	1;3
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Kapsa - tomatisalad	80	32	0.82	1.77	3.93	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	80	19	0.80	0.26	4.44	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	250	63	1.00	0.57	15.00	
Kokku :	848	848	28.39	28.15	122.81	

Tuesday, 7.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	101	12.19	5.41	0.91	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värsket tilliga	100	36	2.12	1.09	6.09	2
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud pärl kuskuss	100	125	3.84	2.60	21.87	1
Valge redise - hapukoosalad	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	250	83	1.12	0.75	20.75	
Kokku :	798	798	29.12	26.14	118.41	

Wednesday, 8.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	200	248	9.92	19.28	10.71	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	80	30	1.66	0.26	6.44	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja paprika snäkid	250	77	1.25	0.57	19.00	
Kokku :	818	818	26.58	27.95	122.79	

Thursday, 9.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	400	263	16.97	12.64	22.34	
Röstitud sepiukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58	2
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	250	96	2.62	0.62	22.38	
Kokku :	836	836	29.03	27.79	119.07	

Friday, 10.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	157	12.37	11.91	0.17	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Keedetud täisterariis	100	122	2.20	1.66	22.89	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Porgandisalad	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	250	80	1.62	0.70	19.12	
Kokku :	839	839	28.45	31.00	117.05	

Nädala keskmine :	828	28.31	28.21	120.03
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.