

Koolilõuna nädalamenüü 29.04.2024 - 03.05.2024

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	50	25	0.46	1.39	3.08	
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	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	674	29.30	19.09	98.59		
Brokolisupp	250	209	7.01	9.36	25.35	
Banaani-maasika kakaosmuuti	150	104	4.19	3.08	14.67	2
Röstitud kaerahelbed	20	83	2.33	2.81	12.73	1;2

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli ja riisipajaroog punaste läätsedega	250	382	11.42	14.68	51.87	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Jääsalat, porgand, redis, varsseller	50	10	0.52	0.11	2.22	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	720	20.30	25.38	105.28		
Borš sealihaga	250	192	7.58	10.16	17.99	
Hapukoore, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2.68	11.61	43.98	2

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	50	15	0.71	0.14	3.24	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	660	22.86	20.04	99.46		
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	

reede, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
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	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	731	25.53	23.98	106.69		
Kana - riisisupp	250	300	12.20	16.67	26.53	
Apelsinitarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2

Nädala keskmine :	696	24.5	22.12	102.5
10 päeva keskmine :	695	24.24	23.34	100.25

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootarendus@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.