

Koolilõuna nädalamenüü 15.04.2024 - 19.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road

vanus 16–19
ja enam

Grupp

esmaspäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanaliha magushapus kastmes	150	167	13.70	6.32	14.02	11
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja salatielehe snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
	Kokku :	821	31.42	25.25	127.07	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2

teisipäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja - tatarroog sealihaga	300	323	16.51	10.88	42.40	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.56	2.52	4.14	
Salatitehete segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	808	29.79	27.81	118.30	
Tatra - köögiviljasegadik	300	418	10.51	17.00	58.91	

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste	150	161	15.70	6.90	9.50	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiiinakapsasalat värske kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.66	0.26	6.80	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
	Kokku :	837	35.07	26.89	118.60	
Baklažaanihautis köögiviljadega	150	107	1.65	7.80	9.10	

neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine hakklihasupp	400	342	18.51	18.29	27.49	1;3;4
Kamavaht	120	216	11.48	9.37	20.70	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	889	33.86	28.86	124.63	
Juurviljapüreesupp	400	305	5.33	20.67	27.65	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

reede, 19.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjuvorgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	893	28.36	36.37	118.18	
Kuskuss seentega	300	295	8.31	11.83	40.80	1

Nädala keskmine :	849	31.7	29.04	121.36
10 päeva keskmine :	842	31.60	28.59	120.10

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.