

## Koolilõuna nädalamenüü 27.05.2024 - 31.05.2024

vanus 16–19  
ja enam

### Grupp

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	400	287	5.21	17.86	30.23	2;9
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Magus saiake	130	190	6.66	2.29	34.29	1;2
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	848	30.51	27.71	120.11	
Lillkapsapüreesupp	400	196	3.93	16.30	10.77	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Kartulipuder	80	83	2.13	0.11	18.93	1;2
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	80	20	0.78	0.20	4.68	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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 kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	839	30.17	28.83	119.62	
Kõõgivilja-kikerherne pajaroog	150	124	4.76	6.30	11.99	

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	17	96	0.17	10.31	0.80	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9.00

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	300	533	20.52	23.32	59.77	1
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
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
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	914	32.19	38.76	112.57	
Pasta kõõgiviljadega	300	421	11.69	12.34	65.65	1

reede, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiharisoto	300	405	19.14	10.73	59.02	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.56	2.52	4.14	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Apelsin ja redise snäkid	200	59	2.10	0.20	13.70	
	Kokku :	864	31.70	28.01	126.74	
Kõõgiviljarisoto	300	421	7.42	13.24	69.18	

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.