

Koolilõuna nädalamenüü 29.04.2024 - 03.05.2024

vanus 16–19
ja enam

Grupp

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Jääkapsa - redisesalat	80	30	0.82	2.12	2.49	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	80	40	0.73	2.22	4.93	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	818	30.34	26.92	118.61	
Brokoli - kikerhernekarri	150	80	3.62	0.99	14.09	

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	300	290	14.39	14.32	28.45	
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Jääsalat, porgand, redis, varsseller	80	16	0.84	0.18	3.56	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	794	29.24	32.53	102.85	
Suvikõrvitsahautis	300	178	5.05	6.69	27.06	

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	400	336	14.98	16.41	32.89	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	130	186	8.57	3.02	30.65	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	843	28.90	25.17	125.59	
Seljanka lihata	400	302	3.81	16.12	36.62	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

reede, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	879	28.92	26.21	139.25	
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

Nädala keskmine :	833	29.35	27.71	121.58
10 päeva keskmine :	841	30.53	28.38	121.47

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.

Kool

Koolisöökla juhataja