

# Koolilõuna nädalamenüü 08.04.2024 - 12.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus YONNA road

vanus 10-12

## Grupp

esmaspäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kõrvitsasalat jöhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Peedisalat porruga	50	21	0.81	0.10	4.29	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	685		25.58	24.61	95.61	

teisipäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseeljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :	638		26.10	18.60	93.30	

kolmapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rõstitud köögivilja risoto kanaga	250	343	16.64	11.99	42.78	2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
Kokku :	662		26.61	22.54	93.13	

neljapäev, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - nuudlisupp	250	138	10.28	3.80	16.22	1
Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	130	238	7.96	7.61	35.06	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	662		25.11	14.55	108.45	

reede, 12.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Porgandi-kaalikasalat	50	40	0.48	2.18	5.33	
Peedisalat valge redisega	50	26	0.70	1.08	3.44	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja salatiliehe snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
Kokku :	704		25.88	25.39	101.38	

Nädala keskmine :	670	25.86	21.14	98.37
10 päeva keskmine :	683	25.37	22.91	97.65

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja