

Koolilõuna nädalamenüü 14.10.2024 - 18.10.2024

Aasia teemapäevad

vanus 10-12

esmaspäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pad Thai kanaga nuudliroog	250	371	16.28	15.39	42.38	1;4;7
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	742		29.16	23.55	105.39	

teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane veiselihassupp	250	224	9.63	13.73	16.14	
Kookospiimaga panna cotta	150	228	4.75	12.31	27.77	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	723		21.28	29.00	97.91	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11

kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Punane karri sealihaga	150	232	8.75	19.58	7.92	
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	662		19.64	27.99	87.34	

neljapäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane kanasupp	250	284	16.37	11.00	30.64	1;3;4;7
Mango - chia magustoit	150	107	4.57	4.33	14.27	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	661		28.48	18.54	96.12	

reed, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane kalapada	180	203	14.08	13.88	7.49	2;4
Aurutatud rohelistes herved	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	666		26.36	22.00	94.84	

Nädala keskmine :	691	24.98	24.22	96.32
10 päeva keskmine :	685	24.97	22.92	97.16

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja