

## Koolilõuna nädalamenüü

### Taimetoit

| esmaspäev, 16.jaanuar            | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kikerherne - porgandikarri       | 300      | 294  | 8.46      | 15.04    | 30.96         |           |
| Küpsetatud kaalikapulgad         | 60       | 33   | 0.74      | 1.42     | 5.33          |           |
| Keedetud riis                    | 60       | 78   | 1.51      | 0.65     | 16.38         |           |
| Keedetud kartul                  | 60       | 78   | 1.71      | 1.64     | 14.47         |           |
| Peedisalat                       | 60       | 26   | 0.96      | 0.12     | 5.22          |           |
| Jääsalat, porgand, redis, hernes | 60       | 20   | 1.25      | 0.16     | 4.17          |           |
| Kastmevalik salatitele           | 5        | 28   | 0.05      | 3.03     | 0.23          | 10,2      |
| Seemnesegu                       | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Mahlajook                        | 180      | 43   | 0.02      | 0.02     | 10.35         |           |
| Pria piimatooted                 | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)     | 60       | 175  | 5.13      | 2.60     | 31.30         | 1,2       |
| Õun ja valge kapsa snäkid        | 150      | 48   | 0.98      | 0.42     | 11.48         |           |
| Kokku :                          | 851      |      | 21.95     | 27.29    | 131.13        |           |

| teisipäev, 17.jaanuar          | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögiviljasupp valgete ubadega | 300      | 197  | 3.68      | 9.44     | 25.38         |           |
| Marja- rukkivaht               | 100      | 127  | 1.06      | 0.24     | 30.34         | 1         |
| Pria piimatooted               | 250      | 131  | 7.90      | 6.25     | 11.05         | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)   | 95       | 277  | 8.12      | 4.11     | 49.55         | 1,2       |
| Apelsin ja porgandi snäkid     | 150      | 58   | 1.58      | 0.38     | 13.42         |           |
| Kokku :                        | 790      |      | 22.34     | 20.42    | 129.74        |           |

| kolmapäev, 18.jaanuar                       | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Juurvilja - hernepada                       | 150      | 109  | 3.38      | 5.86     | 12.80         |           |
| Keedetud kartul                             | 60       | 82   | 1.75      | 2.83     | 12.77         | 2         |
| Keedetud tatar                              | 60       | 72   | 2.50      | 0.84     | 13.92         |           |
| Porgandi - lillkapsasalat                   | 60       | 40   | 0.62      | 2.61     | 4.38          |           |
| Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu | 60       | 27   | 1.06      | 0.78     | 5.79          |           |
| Kastmevalik salatitele                      | 10       | 56   | 0.10      | 6.06     | 0.47          | 10,2      |
| Seemnesegu                                  | 10       | 55   | 2.28      | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Maitsevesi                                  | 180      | 3    | 0.13      | 0.17     | 0.86          |           |
| Pria piimatooted                            | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)                | 85       | 248  | 7.27      | 3.68     | 44.34         | 1,2       |
| Õun ja kaalika snäkid                       | 150      | 53   | 0.90      | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                     | 803      |      | 20.64     | 29.93    | 119.27        |           |

| neljapäev, 19.jaanuar        | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Seljanka lihata              | 300      | 225  | 2.82      | 12.08    | 27.28         |           |
| Hapukoor, R 20 %             | 20       | 41   | 0.56      | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Ploomitarretis               | 150      | 239  | 5.28      | 10.63    | 31.10         | 2         |
| Pria piimatooted             | 150      | 79   | 4.74      | 3.75     | 6.63          | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 95       | 277  | 8.12      | 4.11     | 49.55         | 1,2       |
| Pirn ja redise snäkid        | 150      | 43   | 1.05      | 0.38     | 10.58         |           |
| Kokku :                      | 904      |      | 22.57     | 34.95    | 125.86        |           |

| reede, 20.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kõrvitsapasta                         | 300      | 357  | 7.54      | 16.75    | 45.04         | 1         |
| Aurutatud rohelised herned            | 60       | 42   | 3.12      | 0.24     | 8.16          |           |
| Valge redise - hapukooresalat         | 60       | 27   | 0.78      | 1.86     | 2.17          | 2         |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand | 60       | 19   | 0.74      | 0.15     | 4.17          |           |
| Kastmevalik salatitele                | 5        | 28   | 0.05      | 3.03     | 0.23          | 10,2      |
| Seemnesegu                            | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Mahlajook                             | 180      | 22   | 0         | 0        | 5.39          |           |
| Pria piimatooted                      | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)          | 85       | 248  | 7.27      | 3.68     | 44.34         | 1,2       |
| Õun ja lillkapsa snäkid               | 150      | 47   | 1.35      | 0.42     | 10.88         |           |
| Kokku :                               | 817      |      | 21.99     | 28.32    | 121.62        |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 833 | 21.9  | 28.18 | 125.52 |
| 10 päeva keskmine : | 829 | 21.97 | 27.70 | 125.30 |

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.