

Koolilõuna nädalamenüü 15.04.2024 - 19.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road

vanus 16–19
ja enam

Grupp

esmaspäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kalkuniliihatükid	60	91	12.32	4.51	0.42	
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	21	1.23	0.21	4.39	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
	Kokku :	862	31.10	31.53	123.48	
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

teisipäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-makaroniroog ingveri ja tsilliga	300	429	22.51	16.79	48.63	1;11;3;7
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.56	2.52	4.14	
Salatitehede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	810	31.15	27.68	117.25	
Köögivilja -nuudlivokk	150	117	3.67	3.93	14.16	1

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana magushapus kastmes	150	129	8.31	4.03	15.02	11
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.66	0.26	6.80	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
	Kokku :	826	24.99	27.64	126.12	
Köögivilja - läätsegujašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	840	27.19	29.28	120.96	
Kikerherne - bataadipajaroo	300	260	7.78	3.03	50.14	9

reed, 19.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Ahjuorgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
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	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	806	25.63	31.50	111.23	
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2

Nädala keskmine :	829	28.01	29.53	119.81
10 päeva keskmine :	830	28.82	29.17	119.39

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.