

Koolilõuna nädalamenüü 17.06.2024-20.06.2024

Grupp

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veiselihapada roheliste ubade ja porgandiga	150	115	8,57	6,56	5,73	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2,45	0,27	4,28	
Keedukartul	80	104	2,28	2,19	19,29	
Kurkumriis	80	95	3,33	1,12	18,56	
Peedisalat köömnetega	80	51	1,39	1,94	7,07	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1,66	0,22	5,56	
Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0,46	0,09	17,05	
Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	838	26,00	30,42	120,18	
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	124	4,76	6,30	11,99	

teisipäev, 18.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kana kookospiima-karrikastmes	150	169	12,12	10,26	7,66	
Röstitud suvikõrvits	80	38	0,95	1,14	7,08	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2,28	2,19	19,29	
Keedetud riis köögiviljadega	80	104	2,02	0,87	21,84	
Kurgisalat	80	11	0,68	0,08	2,38	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	80	25	1,08	0,16	5,26	
Kastmevalik salatitele	17	96	0,17	10,31	0,80	10;2
Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74	11
Rosinad näksimiseks	27	87	0,57	0,11	20,92	
Kummeli tee	180	22	0	0	5,39	
Vesi	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
	Kokku :	807	23,69	27,89	119,78	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4,00	4,94	10,34	9

kolmapäev, 19.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150g	109	1,44	9,11	5,60	1;2
Aurutatud mais	80	26	1,63	0,10	6,14	
Makaronid	80	104	2,02	0,87	21,84	
Ahjukartul	80	69	1,89	3,15	8,90	2
Punasekapsa - paprikasalat	80	40	1,28	2,16	4,76	1;7
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1,41	1,03	7,72	
Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,82	0,14	10;2
Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0,63	0,12	23,25	
Piim, R 2,5%	180	95	5,40	4,50	8,64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
	Kokku :	845	31,62	32,27	113,59	
Kodujuustukaste köögiviljadega	300	230	19,06	9,15	8,88	2

neljapäev, 20.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalasupp	350	344	17,52	20,53	24,46	2;4
Kohupiimakreem küpsistega	130	218	5,36	2,44	43,03	2
Mustsõstra toormoos	15	18	0,13	0,05	4,63	
Rosinad näksimiseks	5	16	0,10	0,02	3,88	
Mahlajook	180	43	0,02	0,02	10,35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	830	27,24	24,59	126,32	
Tomatine kartuli- ja riisipupp	350	304	4,36	14,60	40,21	

Nädala keskmine :	842	27,3	29,96	119,86
10 päeva keskmine :				

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