

Koolilõuna nädalamenüü 04.09-08.09.2023

Väimela

Monday, 4.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Ahjuporgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Kaalikasalat	60	14	0.60	0.20	3.33	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Oun ja varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		821	27.62	27.74	118.41	

Tuesday, 5.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala tomati ja paprika kastmes	150	138	9.34	7.42	9.42	4
Aurutatud liilkapsas taluvõi ja värsked tilliga	60	22	1.27	0.65	3.65	2
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Valge redise - hapukoosesalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Kaalika-porgandisalat	60	34	0.68	1.66	4.44	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		824	25.98	29.65	116.67	

Wednesday, 6.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.54	4.44	0.01	
Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peedisalat	60	18	0.96	0.14	3.52	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Mahlajook	180	43	43	43	43	
Leivatoodete valik	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		810	29.62	25.10	118.15	

Thursday, 7.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	350	307	19.99	17.25	20.25	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Vesi	180	0	0	0	0	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		892	41.85	28.73	118.09	

Friday, 8.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	300	291	14.55	14.30	28.72	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.91	1.33	5.41	
Hiinakapsa - maisisalat	60	25	0.99	0.24	5.26	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :		818	30.46	26.12	119.21	

Nädala keskmine :	833	31.11	27.47	118.11
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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 11.09-15.09.2023

Väimela

Monday, 11.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	228	12.64	14.54	11.76	2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsa-kurgisalat	60	13	0.72	0.10	2.62	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	863	29.46	31.15	118.57		

Tuesday, 12.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihtükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud spagetid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Kõrvitsasalat punase sõstraga	60	17	0.51	0.11	4.11	
Porgandi-kaalikasalat	60	14	0.62	0.15	3.22	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	870	34.09	36.18	104.49		

Wednesday, 13.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	60	140	13.36	9.63	0.32	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Värske kapsa-porgandisalat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	791	29.96	29.48	103.58		

Thursday, 14.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	350	249	13.50	12.64	22.10	
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Vesi	180	0	0	0	0	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	859	30.24	21.07	136.57		

Friday, 15.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	432	17.41	14.63	57.39	1
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peedisalat õunaga	60	19	0.66	0.81	4.34	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	886	30.03	24.92	138.73		

Nädala keskmine :	854	30.76	28.56	120.39
10 päeva keskmine :	844	30.94	28.02	119.25

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.

Koolilõuna nädalamenüü 18.09-22.09.2023

Väimela

Monday, 18.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Ahjuvorgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid köögiviljadega	60	63	1.46	1.69	10.98	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Peedisalat porruga	60	19	0.75	0.24	4.20	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		796	28.76	26.80	113.72	

Tuesday, 19.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	107	10.81	4.46	6.20	1,3
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1,10,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Valge redise salat maitserohelisega	60	27	1.06	0.78	5.79	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		798	28.11	26.97	114.88	

Wednesday, 20.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	443	17.77	16.51	56.00	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Värskel kapsa-porgandisalat	60	24	1.25	0.20	5.10	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :		897	29.44	28.67	131.43	

Thursday, 21.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	350	250	12.95	13.02	21.65	4
Vanilje-kooretarretis	150	214	5.98	9.30	26.49	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :		795	27.64	26.47	111.46	

Friday, 22.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Kapsa-peedi-õunasalat	60	28	1.30	0.21	5.74	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		842	33.73	30.32	115.53	

Nädala keskmine :	826	29.54	27.85	117.4
10 päeva keskmine :	840	30.15	28.21	118.90

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.

Koolilõuna nädalamenüü 25.09-29.09.2023

Väimela

Monday, 25.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgandi-kaalikasalat	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		877	30.47	32.24	118.27	

Tuesday, 26.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss kana ja köögiviljadega	300	443	20.15	18.75	50.43	1
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Kapsasalat tilliga	60	16	0.78	0.69	3.59	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :		907	31.76	29.64	132.27	

Wednesday, 27.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17	1,11,2,3,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peedi-õunasalat	60	26	1.47	0.21	5.18	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		825	30.64	28.59	111.93	

Thursday, 28.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp	350	297	22.02	12.19	24.77	1,3
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2.68	11.61	43.98	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		913	33.11	27.32	132.62	

Friday, 29.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.55	
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kõrvitsasalat jöhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Kapsa-porgandisalat	60	19	0.74	0.15	4.17	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		817	29.07	27.27	116.05	

Nädala keskmine :	868	31.01	29.01	122.23
10 päeva keskmine :	847	30.28	28.43	119.82

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.