

Koolilõuna nädalamenüü 07.10.2024 - 11.10.2024

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	60	26	0.61	1.34	3.47	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	8	26	0.17	0.03	6.20	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	200	114	1.80	0.40	26.40	
Kokku :	671	27.96	21.30	95.00		
Oasupp veiselihaga	280	260	12.11	15.03	20.81	1;9
Sidruni - kohupiimakreem	120	154	9.07	2.90	22.59	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2

teisipäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud kurkumiris	50	68	1.35	0.57	14.35	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	60	29	0.60	1.91	2.88	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	60	14	0.62	0.15	3.22	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
Kokku :	688	19.86	26.92	95.44		
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	280	184	11.88	8.85	15.64	
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Leiva-marja-vahukoore magustoit	120	245	3.66	10.91	33.77	1;2
Värskekapsaborš punaste ubadega	280	168	5.08	6.22	25.28	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

kolmapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	280	301	14.58	12.15	35.00	
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	60	25	0.86	0.21	5.32	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
Kokku :	689	23.55	24.47	99.22		
Värskekapsasupp kalkunilihaga	280	130	9.06	3.97	15.55	
Puuviljasupp	120	131	0.58	0.18	31.70	
Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Kartuli-kodujuustuvorm	280	250	13.48	4.98	38.83	2;3

neljapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	280	271	13.43	13.37	26.55	
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	50	18	1.06	0.54	3.05	2
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Rosinad näksimiseks	24	78	0.50	0.10	18.60	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	641	22.09	24.13	91.66		
Borš kanaga	280	246	8.72	16.80	15.90	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	120	145	1.91	0.43	34.58	1
Maasikakaste	20	19	0.12	0.02	4.58	
Tomati-kõrvitsapüreesupp (vegan)	280	132	3.69	10.34	20.08	
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

reede, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	50	55	7.76	1.41	2.88	
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	60	22	0.98	0.19	4.56	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	200	77	1.70	1.00	17.10	
Kokku :	646	19.90	22.21	95.34		
Kalasisu poola moodi	280	194	9.68	12.01	13.31	4
Riisipuding	120	235	2.78	11.84	28.70	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Kikerhernekaste seentega (vegan)	150	90	3.80	1.42	14.22	

Nädala keskmine :	667	22.67	23.81	95.33
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

Joogivesi on koolisööklaga iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.