

Koolilõuna nädalamenüü 15.04.2024 - 19.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road

esmaspäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11.72	9.78	6.77	
Aurutatud rohelsed oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	638	24.94	20.50	95.35	
Kalkuni- köögiviljasupp	250	140	10.19	4.99	14.78	
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
teisipäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana magushapus kastmes	150	129	8.31	4.03	15.02	11
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	50	13	0.65	0.57	2.99	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	651	21.25	21.36	97.87	
Kala rassolnik	250	162	6.25	10.04	12.69	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	50	117	11.15	8.02	0.37	4
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	707	25.03	27.27	92.45	
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Kamavaht	150	271	14.35	11.71	25.87	1;2
neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Roheline pastaroog	250	412	12.18	18.89	49.47	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Peedisalat porruga	50	21	0.81	0.10	4.29	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakaps	50	13	0.77	0.13	2.74	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	745	20.45	27.84	106.46	
Tomatine frikadellisupp	250	214	11.57	11.43	17.18	1;3;4
Keefirrarretis	150	252	6.18	2.81	49.65	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
reede, 19.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	726	28.25	25.78	97.80	
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	250	125	5.31	4.98	15.84	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Mango-riisi puding	150	180	4.33	2.48	35.88	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	

Nädala keskmine :	693	23.98	24.55	97.99
10 päeva keskmine :	693	24.32	24.03	97.81

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäeva ühe õpilase kohta. Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.