

Koolilõuna nädalamenüü 14.10.2024 - 18.10.2024

Aasia teemapäevad

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	60	23	1.40	0.20	4.62	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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
Oun ja kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
Kokku :	709	27.88	23.10	101.50		
Taipärane veiselihasupp	280	250	10.78	15.38	18.08	
Kohupiimakreem maasikatega	120	124	10.65	0.90	17.76	2
Taipärane läätseesupp	280	357	19.60	9.78	48.46	
teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pad Thai kanaga nuudliroog	280	416	18.23	17.24	47.47	1;4;7
Röstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
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 porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	718	25.86	27.30	96.67		
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	280	181	12.17	9.21	13.54	2
Röstitud sepikuuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Mango - chia magustoit	120	86	3.65	3.46	11.42	2
Kartuli - liilkapsavorm	280	296	13.66	14.92	28.57	1;2;3;7;8
kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane karri sealihaga	150	200	9.62	15.76	7.10	
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.80	0.71	4.42	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, lõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Oun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	665	19.44	25.32	95.26		
Aasiapärase kanasupp	280	318	18.33	12.32	34.32	1;3;4;7
Kookospiimaga panna cotta	120	183	3.80	9.85	22.22	2
Maasikakaste	20	19	0.12	0.02	4.58	
Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega	280	256	7.45	15.01	23.10	2
Röstitud sepikuuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
neljapäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tandoori kana	50	81	10.02	3.65	1.49	2
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud täisterapasta	50	87	2.60	2.38	13.00	1;3
Kapsasalat kõrvitsaga	60	32	0.58	2.20	2.99	
Salatilihtede segu, sibul, peet, valge redis	60	16	0.78	0.69	3.59	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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
Ploomi ja kurgi snäkid	200	53	1.30	0.70	11.50	
Kokku :	675	25.69	22.56	95.67		
Tai nuudlisupp lõhega	280	246	12.93	12.65	22.14	2;4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	120	349	5.32	12.23	54.33	1;2
Kikerherne tikka masala	150	178	5.33	8.87	18.44	2
reede, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	169	11.73	11.57	6.24	2;4
Aurutatud rohelistes hernes	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjupartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	18	58	0.38	0.07	13.95	
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
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	649	23.69	21.98	94.81		
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kana ja kookos	280	200	10.93	13.42	12.24	
Röstitud sepikuuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Sepiku - õunavorm	100	231	4.68	3.82	43.18	1;2;3
Piim, R 2.5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Värskekapsasupp läätsedegaga	280	229	5.82	11.77	25.72	

Nädala keskmine :	683	24.51	24.05	96.78
10 päeva keskmine :	675	23.59	23.93	96.06

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.