

Koolilõuna nädalamenüü 31.03.2025 - 04.04.2025
Vabaduse Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
Kokku :	680	28.96	21.61	98.03		
Borš kalkunilihaga	280	250	14.95	14.44	15.78	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kirsi - jogurtidessert	120	129	5.67	2.50	20.63	2
Õa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	106	10.16	7.01	0.76	
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	60	18	0.60	0.20	3.94	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted kuni 250	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	200	61	1.60	0.50	13.90	
Kokku :	676	21.68	24.09	96.45		
Kanasupp valgete ubadega	280	314	11.04	20.24	23.48	
Puuviljasalat	120	40	0.51	0.32	9.62	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Seljanka lihata	280	211	2.67	11.28	25.63	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	280	316	17.62	12.46	33.95	1
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	60	14	0.89	0.11	2.86	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku :	665	24.63	22.12	95.22		
Koorene kalasupp	280	264	15.01	17.13	13.38	2;4
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Kuskuss köögiviljadega	280	390	9.80	15.77	54.24	1
neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Ahju-kõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.52	0.21	4.95	
Hiina kapsas, porru, punane peakapsas, mais	60	26	1.23	0.25	5.07	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	677	21.79	22.19	101.62		
Frikadellisupp	280	243	17.77	9.80	20.81	1;3
Kama- kohupiimakreem marjadega	120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Kartulipüreesupp seentega	280	188	3.41	10.33	20.94	2
Röstitud sepikukuubikud	3	12	0.63	0.19	1.84	1;2
reede, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	43	9.76	0.32	0.26	10;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
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	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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	659	22.42	22.63	95.96		
Tomatine kanalihasupp	280	206	12.40	7.42	23.41	
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Roheline pastaroorog	280	461	13.64	21.16	55.40	1;2

Nädala keskmine :	672	23.9	22.53	97.46
10 päeva keskmine :	670	23.96	22.90	96.45

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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.