

## Koolilõuna nädalamenüü 18.09-22.09.2023

<b>esmaspäev, 18.september</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Kana-lillkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Ahjuportandi ribad	50	25	0,58	0,90	4,37	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0,50	0,13	3,13	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0,62	0,20	3,50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5,90	2,87	36,60	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1,50	0,45	12,00	
	Kokku :	705	26,92	23,48	100,55	
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9,27	11,12	12,06	
Kirsi - jogurtidessert	150	161	7,08	3,13	25,79	2
<b>teisipäev, 19.september</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6,19	6,91	17,05	
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	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0,69	1,13	1,51	
Peet, mais, valge redise, salatilehtede segu	50	22	0,88	0,65	4,83	
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	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5,90	2,87	36,60	1;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	728	24,14	21,97	110,24	
Kartuli - frikadellisupp	250	203	11,62	9,82	17,94	1,3
Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03	
Vahukoore	20	71	0,50	7,00	1,40	2
<b>kolmapäev, 20.september</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	250	281	15,67	11,11	30,01	1
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
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
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1,27	0,52	9,68	
	Kokku :	657	25,24	21,92	91,24	
Koorene kalasupp	250	160	13,90	6,67	11,58	2,4
Marjane sepikuvorm	100	241	5,98	2,62	48,93	1,2,3
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
<b>neljapäev, 21.september</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Sealihakaste ürtidega	150	182	8,99	13,31	7,05	1,2
Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Peedisalat köömnetega	50	32	0,86	1,21	4,50	
Hiinakapsas, redise, mais, porgand	50	21	0,83	0,20	4,39	
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 (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1,12	0,45	10,88	
	Kokku :	669	23,40	26,81	86,23	
Aedviljapüreesupp sulajustuga	250	125	5,45	4,98	15,76	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2,43	0,88	14,80	1,2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,62	40,87	1,2
<b>reede, 22.september</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Kartuli - lõhe ahjuroog	250	290	15,43	12,91	28,94	2,3,4
Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Porgandisalat hernestega	50	37	0,60	2,20	4,31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1,08	0,18	4,78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Oun ja salatilehe snäkid	150	44	1,11	1,63	10,67	
	Kokku :	671	25,29	26,24	89,53	
Tomatine kanalihassupp	250	181	11,02	6,60	20,40	
Ouna - odravaht	100	123	1,10	0,36	28,96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
<b>Nädala keskmine :</b>	<b>686</b>	<b>25</b>	<b>24,08</b>	<b>95,56</b>		
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>683</b>	<b>24,16</b>	<b>23,97</b>	<b>95,62</b>		

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.