Koolilõuna nädalamenüü 03.06.2024 - 07.06.2024

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 3.June	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvili / Köögivili	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	838	26.00	30.42	120.18	
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	124	4.76	6.30	11.99	

Tuesday, 4.June	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Aurutatud lillkapsas	80	38	0.95	1.14	7.08	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise - kurgisalat	80	11	0.68	0.08	2.38	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	17	96	0.17	10.31	0.80	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	27	87	0.57	0.11	20.92	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	0	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvili / Köögivili	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	807	23.69	27.89	119.78	
Pasta köögiviljadega	300	421	11.69	12.34	65.65	1.00

Wednesday, 5.June	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Aurutatud rohelised herned	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Kartulipüree	80	69	1.89	3.15	8.90	2
Kapsasalat porgandiga	80	40	1.28	2.16	4.76	1;7
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvili / Köögivili	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	845	31.62	32.27	113.59	
Kodujuustukaste köögiviljadega	300	230	19.06	9.15	8.88	2

Thursday, 6.June	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

Friday, 7.June	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

Nädala keskmine :	**842**	**27.3**	**29.96**	**119.86**
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Kool

Koolisöökla juhataja