

Koolilõuna nädalamenüü 07.10.2024 - 11.10.2024

vanus 16–19 ja enam

Monday, 7.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Ahjukartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	80	34	0.82	1.78	4.62	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	794	23.77	27.15	117.23	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

Tuesday, 8.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögivilja pikkpoiss	60	96	9.05	3.85	6.51	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud kurkumiris	80	109	2.16	0.92	22.96	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	80	39	0.80	2.55	3.84	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	838	26.27	29.10	122.52	
Kuskuss köögiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1

Wednesday, 9.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	60	66	9.31	1.70	3.46	
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud tatar	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	104	2.28	2.19	19.29	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	80	33	1.14	0.28	7.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	848	26.17	26.19	127.14	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

Thursday, 10.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	350	227	15.21	11.52	16.92	2
Rõstitud sepikukuubikud	25	103	5.28	1.62	15.37	1;2
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	819	37.44	22.49	117.91	
Tomatine oasupp kartuli ja riisiga	350	343	11.36	7.81	61.30	

Friday, 11.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	52	11.72	0.38	0.31	10;4
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	80	30	1.30	0.26	6.08	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
	Kokku :	824	27.99	26.63	121.45	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

Nädala keskmine :	825	28.33	26.71	121.25
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.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Koolilõuna nädalamenüü 14.10.2024 - 18.10.2024

Aasia teemapäevad

vanus 16–19 ja enam

Monday, 14.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veiseliha kookose kastmes	150	160	6.73	12.24	7.70	
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0.80	3.06	4.81	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1.17	0.23	5.37	
Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	10;2
Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	818	22.30	29.58	122.25	54.09	1;11;3;7

Tuesday, 15.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tendoori kana	60	98	12.03	4.38	1.78	2
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Röstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	846	29.91	29.09	119.98	36.29	1

Wednesday, 16.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha soja ja tšilliga	60	161	11.42	11.56	3.20	1;7
Terav tomatikaste	100	64	1.94	0.22	12.99	
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	80	30	1.86	0.26	6.16	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	837	31.13	27.26	120.16	12.78	

Thursday, 17.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kanasupp	350	397	22.92	15.40	42.90	1;3;4;7
Kookospiimaga panna cotta	120	183	3.80	9.85	22.22	2
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	830	30.70	26.90	119.44	15.30	

Friday, 18.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	169	11.73	11.57	6.24	2;4
Aurutatud rohelistes herved	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise - hapukooresalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	6	19	0.13	0.02	4.65	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	820	28.87	27.93	118.83	16.88	

Nädala keskmine :	830	28.58	28.15	120.14
10 päeva keskmine :	828	28.46	27.43	120.70

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.
Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Koolilõuna nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

vanus 16–19 ja enam

Monday, 28.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - kurgi salat	80	64	1.12	4.14	5.90	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	6	19	0.13	0.02	4.65	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	796	23.72	26.92	118.15	
Kikerhernekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2

Tuesday, 29.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kalkunikintsuliha ürdimarinaadis	60	142	11.21	10.62	0.79	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.77	2.17	4.77	
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	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
	Kokku :	857	31.08	29.91	116.99	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	80	39	0.99	1.75	5.60	

Wednesday, 30.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanahakkliha pikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud riis	80	97	1.76	1.33	18.31	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	863	25.23	30.22	122.90	
Tomatine pastaroorog brokoliga	300	509	19.26	15.32	73.36	1;2

Thursday, 31.October	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	350	326	22.03	13.39	30.46	1
Apelsintarretis	130	128	3.26	0.01	28.07	
Vahukoore	15	53	0.38	5.25	1.05	2
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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja salatilihe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	832	35.42	25.94	118.63	
Tomati - läätsesupp	350	224	7.22	11.11	22.72	

Friday, 1.November	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	6	19	0.13	0.02	4.65	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	809	24.06	28.13	118.57	
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2

Nädala keskmine :	831	27.9	28.22	119.05
10 päeva keskmine :	831	28.24	28.19	119.60

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.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.