

Koolilõuna nädalamenüü 02.12.2024 - 06.12.2024

vanus 16–19 ja enam

Monday, 2.December	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne (MAHE veisehakklihaga)	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud kartulid (MAHE)	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat õunaga	80	62	0.78	3.41	7.39	
Valge peakapsas, porgand, hernes	80	30	1.62	0.22	6.30	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	14	45	0.29	0.06	10.85	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	799	25.26	27.11	117.43	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2

Tuesday, 3.December	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	128	12.19	8.41	0.91	
Koorekaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10:2
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid (MAHE)	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, redis	80	19	0.70	0.28	4.20	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	23	74	0.48	0.09	17.82	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nulkapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	796	24.61	27.43	117.20	
Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	

Wednesday, 4.December	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	300	456	16.84	19.02	55.57	
Ahjuportandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Porgandisalat (MAHE) pirniga	80	47	0.59	2.30	7.10	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
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	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kapsa snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
	Kokku :	809	24.55	28.36	120.98	
Aedviljapaella	300	458	8.18	17.41	69.39	

Thursday, 5.December	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	350	252	13.04	13.04	22.08	4.00
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.12	2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	817	26.58	29.81	112.99	
Köögiviljasupp valgete ubadega	350	230	4.29	11.01	29.61	

Friday, 6.December	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	150	11.48	11.38	0.79	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid (MAHE)	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat paprikaga	80	31	1.14	1.81	2.96	
Peet,kaalikas,porru	80	25	1.26	0.20	5.52	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	13	42	0.27	0.05	10.07	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Mandariin ja porgandi (MAHE) snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
	Kokku :	809	24.55	28.36	120.98	
Lillkapsa-läätseorsoto	300	386	15.75	5.10	68.44	

Nädala keskmine :	809	25.79	28.33	117.16
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 piimatooted koolinädalas ühe õpilase kohta.

Koolilõuna nädalamenüü 09.12.2024 - 13.12.2024

Jõulu maitserännak

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 9.December	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala kõõgiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)	150	159	14.70	7.68	8.68	4;9
Aurutatud liilkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	80	25	0.82	0.28	5.64	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	797	27.30	26.52	117.34	
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	

Tuesday, 10.December	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha menudo hautis (Mehhiko)	300	259	16.22	7.19	34.03	1;7
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Redisesalat jogurtiga	80	16	0.97	0.27	2.88	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	44	0.93	2.19	5.55	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	806	28.82	30.22	111.38	
Kõõgivilja - läätseguuljašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

Wednesday, 11.December	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rootsi pikkpoiss	60	100	9.30	5.09	4.03	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud kartulid (MAHE)	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	80	21	1.02	0.26	4.50	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	825	25.05	27.43	123.32	
Kõõgiviljahautis	300	320	7.54	18.11	32.77	2

Thursday, 12.December	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga (Inglismaa)	350	375	16.43	24.95	22.78	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Riisipuder, magustoit (Rootsi)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
Puuviljasupp	75	82	0.36	0.11	19.82	
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
	Kokku :	907	30.70	35.73	116.91	
Kõõgiviljasupp kikerhernestega	350	232	4.66	11.33	29.02	

Friday, 13.December	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
Kreeka tomatikaste	100	56	1.01	2.63	7.41	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud makaronid (MAHE)	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid (MAHE)	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.56	2.52	4.14	
Peet, hapukapsas, porru	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	19	106	0.22	11.57	0.46	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	855	29.62	30.12	120.38	
Kikerhernepilaff	300	450	14.62	6.62	78.37	

Nädala keskmine :	838	28.3	30	117.87
10 päeva keskmine :	824	27.05	29.17	117.52

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 piimatooted koolinädalas ühe õpilase kohta.

Koolilõuna nädalamenüü 16.12.2024 - 20.12.2024

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 16.December	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud makaronid MAHE)	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud kartulid (MAHE)	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	80	28	1.56	1.06	6.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	13	42	0.27	0.05	10.07	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
	Kokku :	789	24.27	27.38	117.13	
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

Tuesday, 17.December	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	42	0.78	2.93	3.98	
Jääsalat, porgand, redis, porru	80	18	1.02	0.22	3.74	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	872	33.05	30.27	121.23	
Lillkapsa - kikerhermekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

Wednesday, 18.December	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuniriso	300	359	15.75	11.18	50.53	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	80	39	1.44	0.32	7.98	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	12	39	0.25	0.05	9.30	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	791	26.95	26.32	117.09	
Ühepajatoit kikerhermestega	300	258	6.31	12.14	31.91	

Thursday, 19.December	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - nuudisupp	350	444	18.10	22.18	44.10	1;9
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	801	27.60	25.81	114.44	
Kartuli-porrulaugu püreesupp	350	216	4.37	12.66	22.45	2
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2

Friday, 20.December	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
Hautatud hapukapsas	80	75	0.87	2.97	11.41	
Keedetud kartulid (MAHE)	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kõrvitsasalat	80	17	0.61	0.08	4.15	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	80	29	0.93	0.29	6.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10:2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Rosinad näksimiseks	24	78	0.50	0.10	18.60	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
	Kokku :	834	31.28	28.32	116.96	
Riisi-karri värviline supertoit	300	330	8.66	10.42	48.72	

Nädala keskmine :	818	28.63	27.62	117.37
10 päeva keskmine :	828	28.47	28.81	117.62

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 piimatooted koolinädalas ühe õpilase kohta.