

# Koolilõuna nädalamenüü 14.10.2024 - 18.10.2024

Aasia teemapäevad

vanus 10-12

## Koolid

esmaspäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Pad Thai kanaga pastaroog</b>	250	371	16.28	15.39	42.38	1;4;7
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	710	27.95	24.27	97.45	
<b>Aasiapärane riisinuudli panniroog</b>	250	287	8.13	6.28	38.64	11

  

teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Taipärane veiselihasupp</b>	250	224	9.63	13.73	16.14	
Jogurti-kohupiimakreem	150	167	5.95	3.37	25.23	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	647	22.07	19.90	92.70	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
<b>Taipärane liilkapsapüreesupp</b>	250	79	3.22	4.49	9.65	4

  

kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Sealiha soja ja tsilliga tomatikastmes</b>	150	186	10.21	11.23	10.25	1;7
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	662	22.37	24.36	90.91	
<b>Kikerherne - mangokarri kookospiimaga</b>	150	178	5.87	10.01	16.49	

  

neljapäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Aasiapärane kanasupp</b>	250	284	16.37	11.00	30.64	1;3;4;7
<b>Mango - chia magustoit</b>	150	107	4.57	4.33	14.27	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
	Kokku :	647	28.07	18.37	93.46	
<b>Taipärane läätsesupp</b>	250	318	17.50	8.73	43.27	

  

reede, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Taipärane kalapada</b>	160	180	12.51	12.34	6.66	2;4
Aurutatud rohelistes herved	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	704	26.06	22.79	102.06	
<b>Hiina nuudliroog aedviljadega</b>	250	274	9.69	7.79	43.05	1;3;7

Nädala keskmine :	674	25.3	21.94	95.32
10 päeva keskmine :	674	24.77	21.53	96.93

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootarendus@balticrest.com](mailto:tootarendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja