

# Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025

Teemapäevad: Tähed taldrikus

## Koolid

vanus 10-12

| esmaspäev, 5.mai                          | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Chilli con carne Anett Kontaveit</b>   | 150      | 201  | 9.64      | 13.88    | 9.57          |           |
| Röstitud uba                              | 50       | 29   | 0.82      | 1.64     | 3.50          | 9         |
| Keedetud makaronid                        | 50       | 80   | 2.08      | 1.47     | 14.30         | 1         |
| Keedetud kartul                           | 50       | 65   | 1.26      | 0.54     | 13.65         |           |
| Kapsasalat paprikaga                      | 50       | 12   | 0.55      | 0.10     | 2.77          |           |
| Peet, kaalikas, porru, jõhvikad           | 50       | 16   | 0.62      | 0.20     | 3.50          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 2        | 11   | 0.02      | 1.22     | 0.05          | 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) | 45       | 129  | 3.69      | 1.51     | 23.96         | 1;11;2    |
| Banaan ja kurgi snäkid                    | 150      | 86   | 1.35      | 0.30     | 19.80         |           |
|                                           | Kokku :  | 740  | 25.07     | 25.07    | 104.45        |           |
| Chilli sin carne                          | 150      | 129  | 4.84      | 4.39     | 19.33         |           |

| teisipäev, 6.mai                          | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Kanasupp Anett Kontaveit</b>           | 250      | 207  | 9.18      | 13.02    | 15.15         | 9         |
| Piimapuding                               | 150      | 160  | 3.63      | 3.01     | 28.94         | 2         |
| Marja toormoos                            | 20       | 13   | 0.11      | 0.01     | 3.01          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80       | 230  | 6.56      | 2.69     | 42.59         | 1;11;2    |
| Oun ja nuikapsa snäkid                    | 150      | 48   | 0.52      | 0.42     | 11.92         |           |
|                                           | Kokku :  | 658  | 20.00     | 19.15    | 101.61        |           |
| Seemnesegu                                | 20       | 110  | 4.56      | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Köögililjasupp kikerhernestega            | 250      | 166  | 3.33      | 8.09     | 20.73         |           |

| kolmapäev, 7.mai                          | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk</b> | 50       | 110  | 12.32     | 6.54     | 0.68          | 2,        |
| Valge kaste maitserohelisega              | 100      | 83   | 1.90      | 6.04     | 5.67          | 1;2       |
| Ahjuportandi ribad                        | 50       | 24   | 0.60      | 0.71     | 4.42          |           |
| Keedetud riis                             | 50       | 65   | 1.26      | 0.54     | 13.65         |           |
| Keedetud tatar                            | 50       | 60   | 2.08      | 0.70     | 11.60         |           |
| Porgandisalat                             | 50       | 16   | 0.48      | 0.14     | 3.78          |           |
| Redis, kurk, peet, mais                   | 50       | 14   | 0.59      | 0.09     | 3.11          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56   | 0.12      | 6.09     | 0.24          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 2        | 11   | 0.46      | 0.87     | 0.50          | 11        |
| Maitsevesi                                | 150      | 3    | 0.10      | 0.14     | 0.71          |           |
| Pria piimatooted kuni 250                 |          |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 65       | 187  | 5.33      | 2.19     | 34.60         | 1;11;2    |
| Pim ja redise snäkid                      | 150      | 43   | 1.05      | 0.38     | 10.58         |           |
|                                           | Kokku :  | 672  | 26.29     | 24.43    | 89.54         |           |
| Aedviljapaella                            | 250      | 381  | 6.81      | 14.51    | 57.82         |           |

| neljapäev, 8.mai                          | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Kalassupp tomatiga</b>                 | 250      | 152  | 11.20     | 8.00     | 9.41          | 4         |
| Marja-jogurtidessert müsliaga             | 150      | 266  | 7.35      | 12.83    | 30.91         | 1;2;6     |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172  | 4.92      | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| Oun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53   | 0.90      | 0.50     | 12.90         |           |
|                                           | Kokku :  | 643  | 24.37     | 23.35    | 85.16         |           |
| Seemnesegu                                | 20       | 110  | 4.56      | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Kalamääre                                 | 20       | 59   | 3.14      | 5.06     | 0.05          | 2;4       |
| Tomati - läätsesupp                       | 250      | 165  | 10.97     | 1.46     | 27.77         |           |

| reede, 9.mai                                        | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Toskana stiilis kalkunitükid Keili Sükiainen</b> | 50       | 101  | 10.98     | 5.95     | 0.94          | 2         |
| Koorekaste tilliga                                  | 50       | 109  | 1.44      | 9.11     | 5.63          | 1;2       |
| Röstitud rooskapsas                                 | 50       | 29   | 1.75      | 1.75     | 2.20          |           |
| Keedetud kartulid                                   | 50       | 52   | 1.33      | 0.07     | 11.83         |           |
| Keedetud riis                                       | 50       | 65   | 1.26      | 0.54     | 13.65         |           |
| Kaalikasalat                                        | 50       | 34   | 0.38      | 1.94     | 4.45          |           |
| Kapsas, peet, sibul, kõrvits                        | 50       | 21   | 0.78      | 0.15     | 4.38          |           |
| Kastmevalik salatitele                              | 10       | 56   | 0.12      | 6.09     | 0.24          | 10;2      |
| Seemnesegu                                          | 3        | 16   | 0.68      | 1.31     | 0.74          | 11        |
| Mahlajook                                           | 150      | 36   | 0.02      | 0.02     | 8.62          |           |
| Pria piimatooted kuni 250                           |          |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)           | 60       | 172  | 4.92      | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| Pim ja tomati snäkid                                | 150      | 46   | 0.82      | 0.46     | 10.72         |           |
|                                                     | Kokku :  | 738  | 24.48     | 29.41    | 95.34         |           |
| Juurvilja - hernepada                               | 150      | 109  | 3.38      | 5.86     | 12.80         |           |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 690 | 24.04 | 24.28 | 95.22 |
| 10 päeva keskmine : |     |       |       |       |

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 nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.