

## Koolilõuna nädalamenüü 07.10.2024 - 11.10.2024

### Grupp

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Aedviljahautis ubadega	200	120	3.45	6.54	14.88	
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
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, taimne	15	110	0.03	11.98	0.68	10
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	250	143	2.25	0.50	33.00	
Kokku :	820	22.52	30.51	123.47		

teisipäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kikerherne-paprikakaste	200	176	7.86	2.92	26.17	
Rõstitud rooskapsas	100	58	3.50	3.50	4.40	
Kartulipuder	100	137	2.91	4.72	21.28	2
Keedetud kurkumiris	100	136	2.70	1.14	28.70	
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, taimne	10	73	0.02	7.99	0.46	10
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	250	80	1.62	0.70	19.12	
Kokku :	848	24.69	29.10	124.92		

kolmapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taimne bolognese-kaste (hakitud sojaga)	200	159	8.55	6.44	17.04	
Aurutatud rohelised oad	100	33	2.04	0.12	7.68	
Keedetud täistera riis/keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
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, taimne	10	73	0.02	7.99	0.46	10
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	250	78	1.50	0.62	19.25	
Kokku :	808	24.50	28.53	120.22		

neljapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Brokolipüreesupp	400	368	12.06	17.95	44.92	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Puuviljasupp	100	109	0.48	0.15	26.42	
Vahustatud kaerakreem	10	27	0.01	2.80	0.55	
Pähklid ja rosinad näksimiseks	30	133	4.16	6.98	14.13	6
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	828	22.09	30.19	125.18		

reede, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1
Rõstitud punane peet ürtidega	100	61	1.93	1.24	10.52	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	80	30	1.30	0.26	6.08	
Kastmevalik salatitele, taimne	5	37	0.01	3.99	0.23	10
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	250	96	2.12	1.25	21.38	
Kokku :	827	21.79	30.32	123.45		

Nädala keskmine :	826	23.12	29.73	123.45
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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Kool

Koolisöökla juhataja

# Koolilõuna nädalamenüü 14.10.2024 - 18.10.2024

Aasia teemapäevad

## Grupp

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Lillkapsa - kikerhernekarri</b>	200	147	3.76	6.83	17.72	
Aurutatud rohelised oad	100	33	2.04	0.12	7.68	
Keedetud täisterariis	100	122	2.20	1.66	22.89	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0.80	3.06	4.81	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1.17	0.23	5.37	
Kastmevalik salatitele, taimne	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Pähklid ja rosinad näksimiseks	5	22	0.69	1.16	2.36	6
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	250	75	1.25	0.57	18.38	
<b>Kokku :</b>	<b>798</b>	<b>798</b>	<b>21.73</b>	<b>26.09</b>	<b>124.81</b>	

teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Köögilija - nuudlivokk</b>	300	247	9.37	6.72	37.55	1;7
Rõstitud suvikõrvits	100	79	1.91	6.26	4.35	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele, taimne	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	250	95	1.75	1.00	22.88	
<b>Kokku :</b>	<b>813</b>	<b>813</b>	<b>23.43</b>	<b>28.86</b>	<b>121.83</b>	

kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Aasiapärane kikerhernepada kookospiimaga</b>	200	167	8.03	4.56	21.89	
Tomatikaste	0	0	0	0	0	
Ahjuorgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Keedetud täisterapasta	100	175	5.20	4.76	26.00	1;3
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
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, taimne	14	102	0.03	11.18	0.64	10
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Oun ja redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
<b>Kokku :</b>	<b>806</b>	<b>806</b>	<b>22.55</b>	<b>26.22</b>	<b>122.33</b>	

neljapäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Taipärane läätsesupp</b>	350	446	24.50	12.23	60.58	
Rõstitud sepikukuubikud	0	0	0	0	0	1;2
Kookospiimaga panna cotta	100	187	2.57	13.61	17.99	
Jõhvikapüree	10	6	0.04	0.06	1.42	
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	250	67	1.62	0.88	14.38	
<b>Kokku :</b>	<b>814</b>	<b>814</b>	<b>30.82</b>	<b>27.68</b>	<b>117.50</b>	

reed, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Aasiapärane riisnuudli panniroog</b>	300	344	9.76	7.54	46.37	11
Aurutatud rohelised herned	100	70	5.20	0.40	13.60	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele, taimne	7	51	0.01	5.59	0.32	10
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
<b>Kokku :</b>	<b>835</b>	<b>835</b>	<b>25.90</b>	<b>26.66</b>	<b>117.18</b>	

Nädala keskmine :	813	24.89	27.1	120.73
10 päeva keskmine :	820	24.01	28.42	122.09

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 nädalas ühe õpilase kohta.

Kool

Koolisöökla juhataja

## Koolilõuna nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

### Grupp

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Herne- ja aedviljahautis	200	155	6.25	5.50	22.51	
Aurutatud brokoli	100	31	3.06	0.34	5.35	
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
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, taimne	12	88	0.03	9.59	0.55	10
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	250	89	1.50	0.82	21.50	
Kokku :	791	22.87	27.30	122.85		

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa-lätsehautis	180	164	7.82	5.27	20.84	
Aurutatud mais	100	99	3.02	0.78	20.70	
Ahjukartulid ürtidega	100	129	2.84	2.73	24.12	
Keedetud riis	100	129	2.52	1.08	27.30	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele, taimne	15	110	0.03	11.98	0.68	10
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	250	67	1.62	0.88	14.38	
Kokku :	824	21.47	27.89	126.57		

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Peedirisoto	300	404	14.91	13.12	56.92	2
Rõstitud punane peet ürtidega	100	61	1.93	1.24	10.52	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele, taimne	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	250	93	1.50	0.95	22.00	
Kokku :	802	26.18	26.93	118.76		

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kõõgiviljasupp pärkuskussiga	400	441	16.09	13.86	66.09	1;9
Ouna -porgandikissell	100	92	0.37	0.10	22.43	
Vahustatud kaerakreem	20	54	0.02	5.60	1.10	
Pähklid ja rosinad näksimiseks	20	89	2.77	4.65	9.42	6
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja salatilehe snäkid	250	76	2.10	2.76	18.66	
Kokku :	798	22.71	27.64	126.55		

reede, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Aedviljakarri ubadega	200	203	7.04	11.10	21.16	2
Rõstitud suvikõrvits	100	79	1.91	6.26	4.35	
Keedetud päri kuskuss	100	125	3.84	2.60	21.87	1
Keedetud täistera riis/keedetud riis	100	125	2.36	1.37	25.10	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele, taimne	3	22	0.01	2.40	0.14	10
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja redise snäkid	250	88	0.90	0.77	21.55	
Kokku :	831	22.08	30.39	123.63		

Nädala keskmine :	809	23.06	28.03	123.67
10 päeva keskmine :	811	23.98	27.57	122.20

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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Kool

Koolisöökla juhataja