

## Koolilõuna nädalamenüü 13.01.2025 - 17.01.2025

### Valtu Põhikool

vanus 10-12

esmaspäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagulašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Peet, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :	737		25.00	29.86	95.60	

teisipäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oasupp veiselihaga	250	232	10.82	13.42	18.58	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	671		25.31	19.45	99.94	

kolmapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	250	323	21.29	9.27	39.14	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Hinakapsa-kurgisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Peet, kurk, mais	50	20	0.72	0.17	4.44	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	715		30.10	23.06	99.08	

neljapäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
Kamavaht	100	176	8.78	7.79	17.10	1;2
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	662		27.61	20.10	92.70	

reede, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli ja lillkapsarook sealihaga	250	287	13.32	13.20	30.95	
Küpsetatud kaalikapulgad ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Peedisalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, hernes, tomat	50	20	0.89	0.18	3.96	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Hibiskuse tee	150	35	0.15	0.26	8.54	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	694		22.50	25.60	97.13	

Nädala keskmine :	696	26.1	23.61	96.89
10 päeva keskmine :	693	25.97	23.26	96.88

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool Valtu Põhikool

Koolisöökla juhataja