

# Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

## Valtu Põhikool

vanus 10-12

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Kodune hakklihakaste</b>	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid	100	160	4.16	2.94	28.60	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, mais, peet	50	22	0.90	0.17	4.51	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	700		27.33	23.17	98.27	

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Külasupp sealihaga</b>	250	212	11.23	11.85	16.79	1
<b>Kama- kohupiimakreem marjadega</b>	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	661		24.88	17.11	102.01	

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Kalafilee-koorekaste tilliga</b>	150	66	9.99	0.89	4.72	1;4
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud riis	100	130	2.52	1.08	27.30	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	709		25.52	25.92	96.64	

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Kana - klimbisupp</b>	250	237	12.38	10.72	23.54	1;2;3
<b>Leivakook</b>	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	668		23.66	19.09	98.67	

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Mulgikapsad sealihaga</b>	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartulipuder	100	138	2.92	4.72	21.30	2
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsa, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Melon ja paprika snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	714		25.70	24.00	100.66	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>690</b>	<b>25.42</b>	<b>21.86</b>	<b>99.25</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>690</b>	<b>24.40</b>	<b>22.52</b>	<b>98.92</b>

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.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja