

Koolilõuna nädalamenüü 26.05.2025 - 30.05.2025

Tallinna Nõmme Põhikool

vanus 10-12

esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	687	25.65	22.89	97.21	
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.68	7.28	7.35	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted kuni 250	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	680	21.90	24.34	97.40	
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11.72	9.78	6.77	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Kapsakotlet	50	60	1.63	2.59	8.08	1;2;3

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhfileetükid	50	117	11.15	8.02	0.37	4
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	711	24.83	23.54	101.43	
Kalaguljass	50	55	5.98	2.59	1.96	1;2;3;4
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4.23	7.49	15.33	

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-nuudlisupp	250	232	7.08	16.35	15.91	
Kakaokissell	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Toormoos	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	653	16.85	20.45	101.52	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hernesupp odrakruubi, porgandi ja lillkapsaga	250	213	9.36	5.71	34.11	1

reede, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veiseliha - köögiviljakaste	150	172	7.66	12.10	8.81	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kouscous	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	676	22.01	23.33	97.45	
Kanahakklihast pikkpoiss kodujuustuga	50	96	6.82	5.16	5.39	1;2;3
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

Nädala keskmine :	681	22.25	22.91	99
10 päeva keskmine :	682	22.53	22.92	98.48

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.