

## Koolilõuna nädalamenüü 16.09.2024 - 20.09.2024

### Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud riis	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
Kokku :	704	30.11	23.71	97.35		
Kalkuni - aedviljasupp	280	203	10.38	12.45	13.51	
Kirsi - jogurtidessert	120	129	5.67	2.50	20.63	2
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	106	10.16	7.01	0.76	
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	60	17	0.60	0.20	4.05	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Arbuus ja porgandi snäkid	200	67	4.50	0.70	14.90	
Kokku :	683	22.16	25.58	94.44		
Kanasupp valgete ubadega	280	314	11.04	20.24	23.48	
Puuviljasalat	120	40	0.51	0.32	9.62	
Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Seljanka lihata	280	211	2.67	11.28	25.63	

kolmapäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - nuudiroog köögiviljadega	280	316	17.62	12.46	33.95	1
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	60	14	0.89	0.11	2.86	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku :	671	24.65	22.73	95.24		
Koorene kalasupp	280	264	15.01	17.13	13.38	2;4
Marjane sepikuvorm	120	298	7.18	4.12	58.73	1;2;3
Piim, R 2,5%	150	80	4.50	3.75	7.20	2
Kuskuss köögiviljadega	280	390	9.80	15.77	54.24	1

neljapäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljašš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
Rõstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.52	0.21	4.95	
Hiina kapsas, porru, punane peakapsas, mais	60	26	1.23	0.25	5.07	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	696	23.02	24.34	100.59		
Frikadellisupp	280	243	17.77	9.80	20.81	1;3
Kama- kohupiimakreem marjadega	120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Kartulipüreesupp seenetega	280	188	3.41	10.33	20.94	2
Rõstitud sepikukuibikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

reede, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahju küpsetatud valge kalafilee	50	43	9.76	0.32	0.26	10;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	659	22.42	22.63	95.96		
Tomatine kanalihasupp	280	206	12.40	7.42	23.41	
Ouna - odravaht	120	147	1.32	0.43	34.75	1
Piim, R 2,5%	150	80	4.50	3.75	7.20	2
Roheline pastaroog	280	461	13.64	21.16	55.40	1;2

Nädala keskmine :	683	24.47	23.8	96.72
10 päeva keskmine :	676	24.56	23.32	96.06

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.