

Koolilõuna nädalamenüü 10.03.2025 - 14.03.2025
Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne hakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat õunaga	60	46	0.58	2.56	5.54	
Valge peakapsas, mais, porgand, hernes	60	22	1.22	0.16	4.72	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja kurgj snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	678	25.76	22.61	96.58	
Kana - riisipupp	280	295	10.21	17.41	25.49	
Maasika-jogurtidessert	120	179	2.39	5.73	29.06	2
Seenepüreesupp	280	258	4.41	16.00	25.64	1;2
Rõstitud sepikukuubikud	3	12	0.63	0.19	1.84	1;2

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	60	14	0.52	0.21	3.15	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10:2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	639	17.86	22.22	97.76	
Hartso sealiha	280	223	10.72	12.95	16.21	
Piimapuding	120	128	2.90	2.41	23.15	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Kartuli ja riisipajaroog punaste läätsedega	280	428	12.80	16.44	58.09	

kolmapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kalkunilihatükid bechamell kastmes	50	76	10.27	3.76	0.35	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	23	0.85	1.36	2.22	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
	Kokku :	657	25.52	21.24	95.47	
Kanasupp	280	357	18.96	20.22	26.02	2
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Köögiviljaborš (lihata)	280	177	2.60	8.74	22.58	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	280	407	18.94	15.82	49.18	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Peet, porgand, porru, rohelised herved	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	694	25.76	23.78	99.69	
Kala rassolnik	280	182	7.00	11.24	14.21	4
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiima-rukkileiva magustoit	120	345	8.27	18.39	36.17	1;2
Oapilaff	280	398	9.75	11.01	63.16	

reede, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalat pirniga	60	36	0.44	1.73	5.32	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	60	18	0.72	0.18	3.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja salatitehe snäkid	200	123	2.48	2.11	28.62	
	Kokku :	652	21.10	22.80	98.21	
Kalkuni - nuudisupp	280	154	11.52	4.26	18.17	1
Saiavorm	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Vürtsikas bataadisupp	280	0	0	0	0	

Nädala keskmine :	664	23.2	22.53	97.54
10 päeva keskmine :	666	23.01	22.46	97.67

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.