

Koolilõuna nädalamenüü 28.04.2025 - 02.05.2025

Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kana - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	60	23	1.40	0.20	4.62	
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	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
Õun ja kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
Kokku :	682	26.75	22.61	97.40		
Lihtne kalasupp	280	198	8.12	11.44	16.74	4
Kohupiimakreem maasikatega	120	124	10.65	0.90	17.76	2
Minestroone supp (lihata)	280	193	3.21	11.60	20.35	1;9

teisipäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihakaste	280	403	16.25	13.65	53.56	1
Ahuporgandi ribad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud tatar	60	27	0.65	1.62	3.16	
Keedetud pärl kuskuss	60	28	1.30	0.21	5.74	
Porgandi - jääkapsasalat	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Kastmevalik salatite	3	10	0.06	0.01	2.33	
Seemnesegu	150	3	0.10	0.14	0.71	
Maitsevesi	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	680	23.14	21.59	102.36		
Läätsesupp kanaga	280	181	12.17	9.21	13.54	2
Kohupiimakreem	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Maasikakaste	120	86	3.65	3.46	11.42	2
Värskekapsasupp läätsedega	280	275	7.75	11.04	38.08	1

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised herved	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartul	50	87	2.60	2.38	13.00	1;3
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, porgand, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	688	22.03	24.82	97.09		
Borš kanaga	280	246	8.72	16.80	15.90	
Hapukoor, R 20 %	5	10	0.14	1.00	0.18	2
Kookospiimaga panna cotta	120	183	3.80	9.85	22.22	2
Maasikakaste	20	19	0.12	0.02	4.58	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	280	256	7.45	15.01	23.10	2
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2

reede, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid hakkliahaga	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Kapsasalat tilliga	50	24	0.60	0.71	4.42	
Redis, brokoli, peet, mais	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kastmevalik salatite	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Seemnesegu	60	35	0.60	2.30	3.61	
Rosinad näksimiseks	60	20	0.88	0.17	4.03	
Maitsevesi	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Pria piimatooted kuni 250	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	81	0.52	0.10	19.38	
Pirn ja porgandi snäkid	150	3	0.10	0.14	0.71	
Kokku :	763	23.47	30.20	104.24		
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	280	327	16.99	18.74	25.27	
Röstitud sepikukuubikud	5	10	0.14	1.00	0.18	2
Mango - chia magustoit	120	172	7.91	2.79	28.30	2
Kusskuss seentega	20	19	0.12	0.02	4.58	
Nädala keskmine :	703	23.85	24.8	100.27		
10 päeva keskmine :	690	24.27	23.60	99.49		

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.