

Koolilõuna nädalamenüü 21.04.2025 - 25.04.2025

Rakvere Koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekast	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud makaronid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa-tillisalat	60	33	0.71	1.38	5.17	
Peet, mais, hernes, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	8	26	0.17	0.03	6.20	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kapsas snäkid	200	120	2.30	0.50	27.90	9
Kokku :	683	28.56	21.44	98.20		
Kana - riisipupp	280	260	12.11	15.03	20.81	1;9
Sidruni - kohupiimakreem	120	154	9.07	2.90	22.59	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	280	361	23.85	10.39	43.84	
Aurutatud lillkapsas	50	16	1.02	0.06	3.84	
Hiinakapsasalat maisiga	60	26	0.96	0.12	5.22	
Salatitehede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	25	0.86	0.21	5.32	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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	62	1.20	0.50	15.40	
Kokku :	728	31.62	22.93	103.02		
Kana-lillkapsasupp	280	130	9.06	3.97	15.55	
Rabarberi-rukkivaht	100	109	0.48	0.15	26.42	
Maasikakaste	15	53	0.38	5.25	1.05	2
Köögiviljasupp	280	250	13.48	4.98	38.83	2;3

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	280	271	13.43	13.37	26.55	
Aurutatud rohelised oad	50	13	0.96	0.12	2.76	
Peedisalat	60	40	1.05	2.61	3.43	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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
Pirn ja kõrvitsa snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	655	22.12	23.73	96.02		
Värskekapsasupp kalkunilihaga	280	276	11.40	19.22	16.20	
Puuviljasupp	120	145	1.91	0.43	34.58	1
Vahukoorega	20	19	0.12	0.02	4.58	
Kartuli - kodujuustuvorm	280	170	3.58	10.31	17.26	

reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	50	55	7.76	1.41	2.88	
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	60	22	0.98	0.19	4.56	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kiivi ja porgandi snäkid	200	81	2.00	0.80	18.40	
Kokku :	667	20.30	22.03	100.52		
Kalasupp poola moodi	280	194	9.68	12.01	13.31	4
Riisipuding	120	235	2.78	11.84	28.70	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Kikerhernekaste seentega (vegan)	150	90	3.80	1.42	14.22	

Nädala keskmine :	676	24.69	22.39	98.71
10 päeva keskmine :	679	24.76	22.58	99.03

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.