

Koolilõuna nädalamenüü 26.05.2025 - 30.05.2025

Rakvere Koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 26.mai	Koqus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	159	10.65	9.36	8.37	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10,2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	658	25.54	21.19	95.59		
Borš kanaqa	280	246	8.72	16.80	15.90	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiimakreem marjadega	120	181	5.39	5.97	24.77	2
Borš lihata	280	420	13.65	6.18	73.14	

teisipäev, 27.mai	Koqus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihist pikkpoiss kodujuustuga	50	96	6.82	5.16	5.39	1,2,3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud täisterapasta	50	87	2.60	2.38	13.00	1,3
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1,11,2
Pirn ja kurgi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	682	20.02	23.01	102.00		
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	280	151	10.75	5.66	15.47	
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1,2
Kissell vahukoorega	120	187	3.60	8.54	24.09	2
Köögivilja hautis	280	130	3.64	6.07	17.27	1,9

kolmapäev, 28.mai	Koqus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana karrikaste	50	66	9.73	2.95	0.12	4
Aurutatud porgand	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
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	
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 :	651	20.55	21.52	97.54		
Kana köögiviljasupp	280	276	14.83	11.67	30.34	1
Mannavaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Köögiviljasupp	50	60	1.63	2.59	8.08	1,2,3

neljapäev, 29.mai	Koqus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	280	407	18.10	14.84	50.37	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	60	14	0.80	0.12	2.85	9
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1,11,2
Banaan ja porgandi snäkid	200	114	1.80	0.40	26.40	
Kokku :	673	24.38	21.80	97.61		
Lihne kalasupp	280	198	8.12	11.44	16.74	4
Kakaopuding	120	162	3.56	3.03	29.46	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Köögiviljasupp lihata	280	158	2.33	10.22	16.33	

reede, 30.mai	Koqus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sinepi-koorekaste sealihaga	150	125	8.63	6.71	7.82	1,10,2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peet, porgand, porru, mais	60	20	0.84	0.20	4.23	
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
Õun ja porgandi snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
Kokku :	664	20.26	23.07	97.89		
Kanasupp	280	322	15.67	20.20	21.30	
Maasikakreem riisiga	120	225	2.16	11.21	28.22	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	

Nädala keskmine :	666	22.15	22.12	98.13
10 päeva keskmine :	668	23.18	22.31	97.61

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.

Kool

Koolisöökla juhataja