

Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025

Teemapäevad: Tähed taldrikul

Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud täisterapasta	50	87	2.60	2.38	13.00	1;3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	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 kurgi snäkid	200	114	1.80	0.40	26.40	
	Kokku :	732	24.62	25.92	102.50	
Aasiapärane kanasupp	280	284	17.76	11.94	26.95	1;3;4;7
Kohupiimamaius kaerahelvestega	120	211	8.99	4.67	33.75	1;2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10.98	5.95	0.94	2
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kõrvitsasalat rosinatega	60	21	0.52	0.08	5.02	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	60	16	0.92	0.16	3.29	
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	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja salatite snäkid	200	59	1.48	2.17	14.22	
	Kokku :	686	28.00	24.91	96.30	
Kalkuni minestroone	280	162	8.76	9.52	11.27	1;9
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
Tomati-basilikupüreesupp	280	176	2.93	10.17	19.50	
Röstitud sepiukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-liilkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Jääsalat, porgand, jõhvikad, peet	60	18	0.62	0.22	3.93	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Banaan ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	662	25.27	22.31	96.04	
Kalasupp sulajuustuga	280	275	14.02	16.42	19.57	2;4
Panna cotta Keili Sükiainen	120	245	4.97	12.30	28.31	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Peedisupp	280	202	2.73	11.52	22.60	

reede, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	50	110	12.32	6.54	0.68	
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Porgandisalat õunaga	60	41	0.45	2.33	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja tomati snäkid	200	61	1.10	0.61	14.30	
	Kokku :	660	26.02	21.35	94.96	
Kanasupp Anett Kontaveit	280	232	10.28	14.58	16.97	9
Mannavaht	100	157	1.53	0.16	36.76	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Kõogivilja - läätseguujašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

Nädala keskmine :	679	25.52	23.3	97.22
10 päeva keskmine :				

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.