

Koolilõuna nädalamenüü 18.11.2024 - 22.11.2024

Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 18.november		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - riisi pajaroog		280	338	17.43	12.03	38.55	10
Rõstitud brokoli		50	29	1.75	1.75	2.20	
Porgandisalat		60	42	0.48	1.30	7.69	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet		60	18	0.81	0.14	3.87	
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		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)		15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid		200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	693	28.48	22.88	95.56		
Kalkuni- köögiviljasupp		280	157	11.42	5.59	16.56	
Kirsi - jogurtidessert		120	129	5.67	2.50	20.63	2
Peedipüreesupp		280	177	2.60	8.74	22.58	
Rõstitud sepikukuubikud		5	21	1.06	0.32	3.07	1;2

teisipäev, 19.november		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaragu		280	304	13.95	12.91	35.67	
Rõstitud juurseller		50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Kapsa-porgandi salat hapukoorega		60	33	0.80	1.95	3.61	2
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
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
Oun ja nuikapsa snäkid		200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	667	22.81	22.49	100.30		
Lihne hakklihasupp		280	226	10.64	13.02	17.89	
Vanilje-kooretarretis		120	171	4.79	7.45	20.67	2
Maasika toormoos		20	19	0.12	0.02	4.58	
Köögiviljalasane		280	314	14.05	13.77	36.91	1;2;3

kolmapäev, 20.november		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga		280	293	13.90	13.20	31.33	
Aurutatud liilkapsas		50	13	0.96	0.12	2.76	
Hiiinakapsasalat värskel kurjiga		60	22	0.83	1.35	1.82	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad		60	15	0.66	0.22	3.32	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.12	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 porgandi snäkid		200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	646	22.06	21.13	96.52		
Kanasupp nuuditega		280	312	12.30	20.46	19.72	
Puuviljasalat		120	40	0.51	0.32	9.62	
Vaniljekaste		20	26	0.60	0.50	4.65	2
Tomatine köögiviljasupp		280	173	3.20	8.93	21.72	

neljapäev, 21.november		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - lõhe ahjuroog		280	326	17.34	14.47	32.78	2;3;4
Ahjukõrvitsakuubikud		50	25	0.47	1.57	2.78	
Hapukapsasalat		60	26	0.63	1.03	3.67	
Hiiinakapsas, redis, mais, porgand		60	25	0.99	0.24	5.26	
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
Oun ja kaalika snäkid		200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	676	24.42	22.36	98.56		
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga		280	245	10.97	16.03	15.54	2
Rõstitud sepikukuubikud		5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega		120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Marjakaste		20	25	0.09	0.01	6.00	
Köögiviljaroog		280	242	7.00	11.80	29.17	1;2;9

reede, 22.november		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana ahjušašlõkk		50	74	9.64	3.53	1.08	
Tomatikaste		100	59	1.01	2.74	7.77	
Ahjuporgandi ribad		50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedi - küüslaugusalat		60	36	0.95	1.32	5.17	
Redis, brokoli, peet, mais		60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele		17	95	0.20	10.35	0.41	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
Pirn ja valge kapsa snäkid		200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	696	22.14	23.86	101.98		
Kalaspupp poola moodi		280	194	9.68	12.01	13.31	4
Ouna - odravaht		100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piim, R 2,5%		50	27	1.50	1.25	2.40	2
Kõrvitsa - õunasupp karri ja ingveriga		280	125	1.29	8.95	11.38	
Rõstitud sepikukuubikud		5	21	1.06	0.32	3.07	1;2

Nädala keskmine :	676	23.98	22.54	98.58
10 päeva keskmine :	665	23.02	22.21	97.76

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.