

## Koolilõuna nädalamenüü 20.01.2024 - 24.01.2024

### Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kana - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
Ahjuportandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
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 porgand snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	689	26.33	23.26	97.98	
Kala riisipupp	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, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklilhaga	280	403	16.25	13.65	53.56	1
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja nuikapsa snäkid	200	67	1.60	0.30	16.20	
	Kokku :	687	23.95	21.72	101.98	
Kreemine püreesupp kalkunililhaga	280	181	12.17	9.21	13.54	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Mango - chia magustoit	120	86	3.65	3.46	11.42	2
Kuskuss seentega	280	275	7.75	11.04	38.08	1

kolmapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	143	9.33	8.48	8.02	1;2
Ahjukörvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 :	673	20.69	24.39	97.16	
Kana riisipupp	280	327	16.99	18.74	25.27	
Kookospiimaga panna cotta	120	183	3.80	9.85	22.22	2
Maasikakaste	20	19	0.12	0.02	4.58	
Värskekapsasupp läätsedega	280	229	5.82	11.77	25.72	

neljapäev, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakintsuliha karrikastmes	50	74	10.06	3.21	1.36	2
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Aurutatud brokoli	50	29	1.75	1.75	2.20	
Ahjukartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	87	2.60	2.38	13.00	1;3
Kapsasalat kõrvitsaga	60	32	0.58	2.20	2.99	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	60	16	0.78	0.69	3.59	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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 porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	669	25.06	22.10	97.77	
Tai nuudlisupp lõhega	280	246	12.93	12.65	22.14	2;4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

reede, 24.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe koorekaste	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 rohelistes herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise - hapukoosalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porgand	60	41	0.99	1.75	5.63	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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 :	685	20.83	25.96	96.60	
Borš kanaaga	280	246	8.72	16.80	15.90	
Sepiku - õunavorm	100	230	5.40	4.18	41.36	1;2;3
Pim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	280	256	7.45	15.01	23.10	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2

Nädala keskmine :	681	23.37	23.49	98.3
10 päeva keskmine :	677	24.05	22.92	98.15

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