

**Koolilõuna nädalamenüü 03.02.2025 - 07.02.2025**
**Rakvere koolid**

vanus 10-12

esmaspäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	60	29	0.58	1.63	3.57	
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)	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	690	24.64	25.21	96.56	
Kanasupp	280	342	12.47	20.28	29.75	1
Kohupiimavaht	120	223	7.78	8.65	27.54	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	73	1.85	3.28	10.49	

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	139	10.18	5.68	12.19	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	60	19	0.62	0.21	4.34	
Kastmevalik salatitele	19	106	0.22	11.57	0.46	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	13	42	0.27	0.05	10.07	
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 varsselleri snäkid	200	59	2.20	0.30	13.80	9
	Kokku :	684	25.65	22.64	97.24	
Kalaspupp tomatiga	280	170	12.55	8.96	10.54	4
Karamellpuding	120	118	2.63	2.16	22.00	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kartuli - läätsepupp	280	263	8.58	11.93	29.69	

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kananipilaff	280	491	19.23	16.60	66.84	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
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)	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	719	25.24	24.35	103.95	
Köögilijja - frikadellisupp	280	227	13.01	11.00	20.09	1;3
Mustsõstrakreem riisiga	120	228	2.15	11.26	28.89	2
Tomatine pastarook brokoliga	280	475	17.97	14.30	68.47	1;2

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - karrikaste	50	125	9.57	9.48	0.66	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
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	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	26	84	0.55	0.10	20.15	
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 :	672	22.49	24.71	94.80	
Köögilijjapüreesupp kalkunilihaga	280	245	10.97	16.03	15.54	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Mahlatarretis	120	132	2.58	0	29.72	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Rassolnik lihata	280	179	4.36	3.54	34.11	1;9

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paneeritud heik	50	117	11.15	8.02	0.37	4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	21	68	0.44	0.08	16.27	
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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	687	21.81	26.04	95.41	
Kanasupp spinatiga	280	323	11.11	24.22	16.91	
Ouna - kirsli manna	100	100	1.22	0.13	23.13	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2

Nädala keskmine :	690	23.97	24.59	97.59
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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.