

Koolilõuna nädalamenüü 16.12.2024 - 20.12.2024

Rakvere koolid

vanus 10-12

| esmaspäev, 16.detsember | | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|--|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana - paprikakaste | | 150 | 124 | 8.92 | 7.21 | 6.45 | 1,2 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | | 50 | 28 | 0.62 | 1.18 | 4.44 | |
| Keedetud täisterapasta | | 50 | 87 | 2.60 | 2.38 | 13.00 | 1,3 |
| Ahjukartulid ürtidega | | 50 | 65 | 1.42 | 1.37 | 12.06 | |
| Hiinakapsasalat maisiga | | 60 | 40 | 1.05 | 2.61 | 3.43 | |
| Salatitehede segu, porgand, hernes, jõhvikas | | 60 | 21 | 1.17 | 0.79 | 4.64 | |
| Kastmevalik salatitele | | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 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 | |
| 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 |
| Ouna ja kaalika snäkid | | 200 | 120 | 2.30 | 0.50 | 27.90 | 9 |
| Kokku : | | 666 | 24.89 | 23.18 | 94.84 | | |
| Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga | | 280 | 241 | 12.51 | 16.37 | 12.78 | 2 |
| Rõstitud sepikukuubikud | | 3 | 12 | 0.63 | 0.19 | 1.84 | 1,2 |
| Mõnus kohupiimakreem | | 120 | 193 | 5.51 | 6.09 | 28.21 | 2 |
| Köögiviljasupp valgete ubadega | | 280 | 184 | 3.43 | 8.81 | 23.69 | |

| teisipäev, 17.detsember | | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|--|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanarisoto | | 280 | 335 | 14.70 | 10.43 | 47.16 | |
| Rõstitud punane peet ürtidega | | 50 | 30 | 0.96 | 0.62 | 5.26 | |
| Kapsasalat tilliga | | 60 | 32 | 0.58 | 2.20 | 2.99 | |
| Jääsalat, porgand, redis, porru | | 60 | 14 | 0.76 | 0.16 | 2.80 | |
| Kastmevalik salatitele | | 10 | 56 | 0.12 | 6.09 | 0.24 | 10,2 |
| Seemnesegu | | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| Rosinad näksimiseks | | 5 | 16 | 0.10 | 0.02 | 3.88 | |
| 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 |
| Banaani, varselleri snäkid | | 200 | 71 | 1.20 | 0.66 | 17.20 | |
| Kokku : | | 659 | 21.66 | 22.64 | 96.95 | | |
| Selge kalasupp | | 280 | 202 | 10.43 | 10.43 | 17.67 | 4 |
| Piimapuding | | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Aedmarjamoos | | 20 | 44 | 0 | 0 | 11.00 | |
| Köögivilja vokiroog | | 150 | 80 | 2.17 | 4.26 | 10.20 | |

| kolmapäev, 18.detsember | | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|--|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hakklihakaste | | 150 | 185 | 10.72 | 12.85 | 7.03 | 1,2,4 |
| Aurutatud brokoli | | 50 | 15 | 1.53 | 0.17 | 2.68 | |
| Kartuli - lillkapsapuder | | 50 | 43 | 1.18 | 1.97 | 5.57 | 2 |
| Keedetud pärl kuskuss | | 50 | 63 | 1.92 | 1.30 | 10.94 | 1 |
| Valge redise - porgandisalat | | 60 | 16 | 0.60 | 0.16 | 3.76 | |
| Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas | | 60 | 29 | 1.08 | 0.24 | 5.98 | |
| Kastmevalik salatitele | | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10,2 |
| Seemnesegu | | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 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) | | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1,11;2 |
| Pirm ja valge kapsa snäkid | | 200 | 66 | 1.50 | 0.60 | 16.00 | |
| Kokku : | | 675 | 24.03 | 24.76 | 94.44 | | |
| Kana-köögiviljasupp | | 280 | 260 | 7.92 | 18.31 | 17.82 | |
| Marja- mannavahat | | 75 | 96 | 0.80 | 0.18 | 22.75 | 1 |
| Piim, R 2,5% | | 75 | 40 | 2.25 | 1.88 | 3.60 | 2 |
| Aedviljapüreesupp sulajuustuga | | 280 | 140 | 5.95 | 5.58 | 17.74 | 2 |
| Rõstitud sepikukuubikud | | 3 | 12 | 0.63 | 0.19 | 1.84 | 1,2 |

| neljapäev, 19.detsember | | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Seapraad praeleemekastmega | | | | | | | |
| Hautatud hapukapsas | | | | | | | |
| Keedetud kartulid | | | | | | | |
| Kõrvitsasalat | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 671 | 24 | 23.55 | 95.44 |
| 10 päeva keskmine : | 675 | 24.68 | 23.14 | 96.56 |

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