

Koolilõuna nädalamenüü 06.01.2024 - 10.01.2024
Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat köörneta	60	38	1.05	1.45	5.30	
Mais, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja kapsas snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	662	24.70	22.09	96.10		
Kana - nuudlisupp	280	233	15.87	13.47	12.84	4
Maasika-jogurtidessert	120	179	2.39	5.73	29.06	2
Roheline ratatouille	150	36	2.09	0.32	7.41	9

teisipäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Idamaine kanakintsuliha	50	34	3.88	0.74	2.91	1;7
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	676	17.95	23.99	102.54		
Sealiha - aedviljasupp	280	186	10.11	11.12	12.57	
Pimnapuding	120	128	2.90	2.41	23.15	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Tomatine köögiviljasupp pärikuskussiga	280	308	11.26	9.70	46.26	1;9

kolmapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee	50	178	10.46	13.07	5.14	1;4
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud pasta	50	87	2.60	2.38	13.00	1;3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
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
Õun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
Kokku :	661	22.74	22.74	96.31		
Köögiviljapüreesupp kanaga	280	179	9.97	8.55	16.99	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	120	150	4.49	3.77	25.30	1;2
Mehhiko oapada	150	96	4.39	0.64	16.86	

neljapäev, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanarisoto	280	332	15.84	9.42	47.33	
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Kaalikasalat apelsinidega	60	44	0.64	2.54	5.32	
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	200	51	1.50	0.20	11.90	
Kokku :	669	23.17	21.67	99.58		
Koorene lõhesupp	280	197	11.05	8.81	19.83	2;4
Mahlane kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Hernesupp odrakruubi, porgandi ja lillkapsaga	280	239	10.49	6.40	38.20	1

reede, 10.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.68	1.66	4.44	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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 :	676	21.72	24.06	97.60		
Köögiviljasupp kanalihaga	280	280	8.62	15.84	27.28	
Keefiritarretis	120	116	5.06	2.34	18.31	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Nädala keskmine :	669	22.06	22.91	98.43
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 nädalasa ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.