

Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 17.veebruar	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	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Hiinakapsas, mais, redis, peet	60	27	1.08	0.21	5.42	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	660	23.89	22.16	95.90	
Borš kanaga	280	246	8.72	16.80	15.90	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Mögin ehk hautatud köögiviljad (Rapla)	150	109	3.90	4.96	14.18	1;2

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kanaga	280	226	14.65	8.95	23.84	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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 :	670	24.53	24.24	94.93	
Koorene lõhesupp munaga	280	251	11.26	16.53	15.37	2;3;4
Marja - rukkivaht	120	187	3.60	8.54	24.09	2
Piim	20	13	0.11	0.01	3.01	
Uhepajatoit ubadega	280	250	6.61	11.99	31.49	1

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad	50	111	10.14	7.81	0.10	
Hapukoore - mädarõikakaste	100	112	1.17	9.33	6.45	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	60	14	0.80	0.12	2.85	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	200	67	2.20	0.30	15.60	
	Kokku :	681	23.24	24.18	97.60	
Lihne kalasupp	280	198	8.12	11.44	16.74	4
Kakaopuding	120	162	3.56	3.03	29.46	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Köögiviljasupp lihata	280	158	2.33	10.22	16.33	

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	150	125	8.63	6.71	7.82	1;10;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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 kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	653	19.86	22.94	96.27	
Kana - klimbisupp	280	265	13.87	12.00	26.36	1;2;3
Maasikakreem riisiga	120	225	2.16	11.21	28.22	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Kruubipuder seentega	280	376	8.60	12.34	61.07	1;2

Nädala keskmine :	661	22.44	22.94	95.95
10 päeva keskmine :	670	23.34	22.81	97.61

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.