

Koolilõuna nädalamenüü 09.09.2024 - 13.09.2024
Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	9	29	0.19	0.04	6.98	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	200	126	2.80	0.50	28.90	
Kokku :	697	26.44	21.58	103.30		
Kana - riisipupp	280	335	13.67	18.67	29.71	
Mõnus kohupiimakreem	120	193	5.51	6.09	28.21	2
Kruubipuder seentega	280	376	8.60	12.34	61.07	1;2

teisipäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
Karikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud täisterapasta	50	87	2.60	2.38	13.00	1;3
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat kõrvitsaga	60	32	0.58	2.20	2.99	
Jääsalat, porgand, redis, porru	60	14	0.76	0.16	2.80	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja lillkapsa snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	677	25.55	23.05	95.20		
Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	280	241	12.51	16.37	12.78	2
Rõstitud sepikuuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kuldne kõrvitsakreem	120	29	0.02	0.02	6.90	
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Poola kartulisupp	280	166	3.21	7.34	22.86	1;2;9

kolmapäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhe-koorekast	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
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Salatitehede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	60	21	1.17	0.79	4.64	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	200	44	1.10	0.40	9.30	
Kokku :	641	23.03	25.38	84.83		
Kana-köögiviljasupp	280	260	7.92	18.31	17.82	
Marja- rukkivaht	120	153	1.27	0.28	36.41	1
Piim, R 2,5%	150	80	4.50	3.75	7.20	2
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4.23	7.49	15.33	

neljapäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroo	150	169	12.12	10.26	7.66	
Aurutatud roheline oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	653	24.53	22.08	94.93		
Ukraina Borš sealihaga	280	228	9.86	11.74	21.48	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakaopuding	120	162	3.56	3.03	29.46	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Köögiviljasupp valgete ubadega	280	184	3.43	8.81	23.69	

reede, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunirisoto	280	335	14.70	10.43	47.16	
Rõstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	200	67	1.20	0.80	15.40	
Kokku :	671	23.65	22.09	98.69		
Selge kalasupp	280	202	10.43	10.43	17.67	4
Maasikakreem riisiga	120	225	2.16	11.21	28.22	2
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	280	429	15.30	10.25	69.74	1

Nädala keskmine :	668	24.64	22.84	95.39
10 päeva keskmine :	674	23.94	23.76	95.35

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.