

Koolilõuna nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 28.oktoober	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	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
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	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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	715	25.26	27.27	97.20		
Kanasupp spinatiga	280	323	11.11	24.22	16.91	
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, 29.oktoober	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	
Keetud 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	16	89	0.19	9.74	0.39	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	200	53	1.30	0.70	11.50	
Kokku :	662	24.72	21.21	94.87		
Kalassupp 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 - läätsesupp	280	263	8.58	11.93	29.69	

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunipilaff	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	733	25.65	24.51	106.62		
Köögilijja - frikadellisupp	280	227	13.01	11.00	20.09	1;3
Mustsõstrakreem riisiga	120	228	2.15	11.26	28.89	2
Tomatine pastaroog brokoliga	280	475	17.97	14.30	68.47	1;2

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana poolkoib	50	79	10.05	2.92	3.11	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värsket tilliga	50	18	1.06	0.54	3.05	2
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud tatar	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	24	78	0.50	0.10	18.60	
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
Pim ja salatilihe snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
Kokku :	651	23.84	23.82	93.79		
Köögilijjapüreesupp kalkunilihaga	280	245	10.97	16.03	15.54	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Apelsinitarretis	120	113	2.88	0	24.68	
Vahukoos	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Rassolnik lihata	280	179	4.36	3.54	34.11	1;9

reed, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjulõhfileetükid koorekastmes	50	117	11.15	8.02	0.37	4
Rõstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
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	
Jaäsalat, 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
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	701	22.29	27.60	94.81		
Kana - klimbisupp	280	371	12.62	24.62	26.36	1;2;3
Õuna - kirsni mannaavaht	100	100	1.22	0.13	23.13	1
Pim, 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 :	692	24.35	24.88	97.46
10 päeva keskmine :	684	23.97	24.41	96.76

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.