

Koolilõuna nädalamenüü 30.09.2024 - 04.10.2024

Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 30.september	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	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat köömetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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	150	84	5.47	3.98	6.79	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 :	665	25.59	21.53	97.18		
Kana-lillkapsasupp	280	276	11.40	19.22	16.20	
Maasika-jogurtidessert	120	179	2.39	5.73	29.06	2
Tomatine köögiviljasupp	280	308	11.26	9.70	46.26	1;9

teisipäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakoib	50	126	8.28	10.20	0.52	
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 :	667	20.66	24.11	96.25		
Minestroone kalkunilihaga	280	199	11.69	8.44	20.05	1;9
Piimapuding	120	128	2.90	2.41	23.15	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

kolmapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Saidafilee	50	178	10.46	13.07	5.14	1;4
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud täisterapasta	50	87	2.60	2.38	13.00	1;3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	60	28	0.66	1.40	3.77	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede 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	
Pria piimatooted	Kuni 250				2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
Kokku :	687	22.32	25.18	97.35		
Köögiviljapüreesupp kanaaga	280	179	9.97	8.55	16.99	2
Rõstitud sepikuuibukid	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	120	150	4.49	3.77	25.30	1;2
Koorene köögiviljasupp	280	153	2.30	10.07	14.32	2

neljapäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanarisoto	280	332	15.84	9.42	47.33	
Rõstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
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
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250				2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :	672	22.71	21.67	100.93		
Koorene lõhesupp	280	197	11.05	8.81	19.83	2;4
Mahlane kamavaht	120	168	3.17	0.61	37.97	1
Piim, R 2,5%	150	80	4.50	3.75	7.20	2
Brokolipüreesupp	280	209	5.16	12.44	21.28	2
Rõstitud sepikuuibukid	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

reede, 4.oktoober	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	
Pria piimatooted	Kuni 250				2	
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	
Keefirtarretis	120	116	5.06	2.34	18.31	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Hernesupp porgandi ja lillkapsaga	280	239	10.49	6.40	38.20	1

Nädala keskmine :	673	22.48	23.31	97.86
10 päeva keskmine :	673	23.45	23.48	96.63

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.