

Koolilõuna nädalamenüü 25.11.2024 - 29.11.2024

Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud pasta	50	87	2.60	2.38	13.00	1;3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.75	0.10	3.03	
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	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 varsselleri snäkid	200	56	1.30	0.56	13.50	9
	Kokku :	677	25.82	22.29	96.77	
Minestroone sealihaga	280	241	10.70	16.09	14.40	1;9
Kakao-kohupiimakreem	120	165	15.16	1.37	21.98	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Kõõgiviljahautis (vegan)	280	319	6.28	19.00	31.47	

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	280	403	16.25	13.65	53.56	1
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
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
Pirn ja salatite snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
	Kokku :	666	24.08	21.16	101.89	
Gruusiapärane hartšo kanalihaga	280	269	13.53	10.64	30.73	9
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Talupojasupp lihata	280	137	3.22	3.39	24.83	1

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	50	24	0.62	1.09	3.50	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hapakapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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 porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	656	20.17	21.98	97.32	
Aedvilja-kalasupp	280	211	15.93	12.17	10.99	4
Rabarberi-maasikasupp	120	108	0.32	0.04	26.54	
Vahukoos	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Peedirisoto	280	377	13.92	12.25	53.13	2

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekala filee	50	90	10.50	5.23	0.19	4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Peet, porgand, porru, redis	60	18	0.84	0.16	3.66	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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
Banaan ja kaalika snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	674	23.13	22.78	97.85	
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	280	184	11.88	8.85	15.64	
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	120	230	1.93	9.25	34.77	2
Mehhikopärane oasupp	280	170	9.69	0.67	35.25	

reede, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrikana apelsiniga	150	186	10.58	12.59	8.81	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	60	17	0.70	0.10	3.74	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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
Õun ja porgand snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	662	20.95	23.44	96.57	
Kalkuni - kartulisupp	280	177	15.74	7.53	12.16	
Leivavaht	100	207	2.31	0.58	46.04	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Karjuse piirukas punaste läätsedega	280	200	7.98	2.80	37.46	2;9

Nädala keskmine :	667	22.83	22.33	98.08
10 päeva keskmine :	672	23.41	22.44	98.33

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.