

Koolilõuna nädalamenüü 09.12.2024 - 13.12.2024

Jõulu maitserännak

Rakvere koolid

vanus 10-12

esmaspäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kreekapärane kana tomatikastmes	150	155	16.45	7.53	5.66	
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	
Kapsa porgandisalat	60	29	0.42	1.89	3.11	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
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 :	688	31.29	22.74	94.59	
Kanasupp	280	322	15.67	20.20	21.30	
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	280	390	9.81	15.87	54.98	

teisipäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)	150	159	14.70	7.68	8.68	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Redisesalat jogurtiga	60	12	0.73	0.20	2.16	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	33	0.70	1.65	4.16	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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	
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 kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	682	24.68	22.15	100.83	
Talupojasupp sealihaga	280	241	18.61	11.22	16.84	1;9
Jõhvika-mannavaht	75	75	0.81	0.16	17.61	1
Piim, R 2,5%	75	40	2.25	1.88	3.60	2
Kreemjas kaunviljasupp riisiga	280	345	15.48	10.85	53.30	2

kolmapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja - nuudiivokk kanalihaga	280	318	19.73	10.24	38.09	1;3;7
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	60	16	0.76	0.20	3.38	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	669	25.62	22.71	95.13	
Borš kalkunilihaga	280	250	14.95	14.44	15.78	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Jõulu kohupiimamais	120	272	7.65	12.85	30.86	1;2
Jõulune köögiviljahautis ubadega	280	174	6.99	0.83	38.87	

neljapäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha menudo hautis (Mehhiko)	280	242	15.14	6.71	31.76	1;7
Ahjujõuluribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Kõrvitsa - õunasalat	60	27	0.37	0.71	5.42	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	60	29	1.08	0.24	5.98	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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
Mandariin ja redise snäkid	200	46	1.70	0.20	10.60	
	Kokku :	683	22.99	23.33	99.33	
Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga (Inglismaa)	280	300	13.15	19.96	18.23	2
Riisipuder, magustoit (Rootsi)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
Puuviljasupp	75	82	0.36	0.11	19.82	
Hapukapsasupp (lihata)	280	128	2.10	6.06	17.18	1

reede, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Jõuluriis	50	81	1.16	2.95	12.57	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	60	19	0.62	0.21	4.23	
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 punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	669	22.16	22.72	98.52	
Kalaseljanka	280	235	10.49	11.49	23.02	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Teraviljavaht	120	184	7.62	9.46	16.99	1;2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Uhepajatoit kikerhernestega	280	241	5.89	11.33	29.78	

Nädala keskmine :	678	25.35	22.73	97.68
10 päeva keskmine :	673	24.30	22.59	98.30

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