

Koolilõuna nädalamenüü 21.01-25.01.2019

Rocca al Mare

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karrikastmes	150	240.25	12.75	15.14	13.97
Aurutatud köögiviljad	50	15.40	1.28	0.12	3.10
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	30.39	0.57	2.11	2.57
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		694.98	24.44	24.22	98.34

Karrikaste	150	161.28	3.97	11.82	10.37
------------	-----	--------	------	-------	-------

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiharisoto	250	337.455	15.775	8.962	49.384
Jääkapsa - porgandisalat punase redisega	50	25.732	0.53	1.866	2.125
Redis, kurk, peet, mais	50	20.975	0.778	0.148	4.375
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Joogid valikus	150	72.79	3.86	2.85	8.18
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		701.31	26.84	22.42	101.80

Peedirisoto sinihallitusjuustuga	250	368.38	10.11	13.50	47.66
----------------------------------	-----	--------	-------	-------	-------

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	214.22	7.86	16.61	8.92
Aurutatud rohelistes oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud sarvekesed	50	83.78	2.09	1.86	14.32
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	50	12.54	0.50	0.13	2.55
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Joogid valikus	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		694.58	23.68	26.06	94.57

Tomatikaste	150	90.48	2.03	3.99	12.46
-------------	-----	-------	------	------	-------

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja-juustupüreesupp	250	150.33	6.12	9.94	9.96
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Õli - basiilikukaste	3	24.82	0.02	2.70	0.21
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		678.79	22.85	23.66	95.69

Köögiviljapüreesupp	250	120.46	2.34	7.28	12.54
Porgandi - jääkapsasalat	50	29.08	0.50	1.91	3.01
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Uleküpsetatud heigifilee tomati ja juustuga	60	127.29	11.36	7.83	3.03
Valge kaste maitserohelisega	50	56.53	1.33	4.24	3.44
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud täisterariis	75	89.16	1.65	1.02	17.17
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Peet, mais, hernes, porru	50	28.92	1.32	0.19	5.83
Kastmevalik salatitele	8	45.02	0.08	4.85	0.38
Joogid valikus	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		709.26	24.33	22.97	103.55

Uleküpsetatud kanafilee tomati ja juustuga	100	134.29	21.95	4.58	1.17
Ouna - kirsni mannaht	100	140.19	1.41	0.13	33.11
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80

Nädala keskmine:	695.78	24.43	23.87	98.79
10 päeva keskmine:	696.91	23.99	23.70	98.87

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@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.

Koolieine nädalamenüü 21.01-25.01.2019

Kooli nimetus

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp nuudlitega	250	190.562	8.144	8.452	21.285
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Banaan	100	104	1.2	0.3	24.3
Kokku		388.46	12.07	11.78	59.51

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodujuustukaste	120	162.85	6.92	12.08	4.00
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		445.78	17.39	16.20	56.25

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanalihaga ühepajatoit	130	107.73	8.38	6.72	4.25
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Peedisalat õliga	30	26.79	0.50	1.56	2.74
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		418.98	16.59	12.54	61.81

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lihtne pastasalat	150	347.36	14.04	12.12	44.87
Värske kurk	50	5.15	0.30	0.05	1.05
Sepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Puuvilja mahlajook	130	33.69	0.25	0.00	8.17
Kokku		413.80	15.53	12.37	59.59

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - ananassi kaste	120	180.91	9.19	11.89	9.93
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Kapsa- ja tomatisalat õliga	50	20.86	0.53	1.11	2.65
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		446.48	15.56	14.79	63.85

Nädala keskmine:	422.70	15.43	13.54	60.20
10 päeva keskmine:	430.72	15.09	13.83	60.75

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt evelyn.bauman@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.

Kool Rocca al Mare

Koolisöökla juhataja