

Rocca al Mare kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine tuunikalapasta	230	288.27	20.63	12.54	23.88
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	50	13.46	0.65	0.57	2.99
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
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)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		691.89	29.96	23.90	93.14

Pasta juustu-tomatikastmega	250	609.54	18.25	69.49	24.98
Kana-penneroog	250	409.01	20.18	10.77	57.32
Basiiliku - maasikasmuuti	150	77.52	3.74	2.69	9.85

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	60	165.32	7.93	14.87	5.91
Sinepi-hapukoorekaste	50	46.78	0.61	2.55	5.37
Aurutatud brokoli	50	24.71	1.54	1.20	2.69
Ahjukartulid	50	68.08	1.29	2.07	11.46
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Punasekapsa - paprikasalat	50	23.03	0.80	1.10	2.97
Hiinakapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Joogid valikus	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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		692.39	21.03	26.80	100.93

Sinepi-hapukoorekaste	150	140.34	1.83	7.64	16.10
-----------------------	-----	--------	------	------	-------

Kolmapäev, Mari-Liis Iloveri praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-aedviljavokk	250	392.86	19.48	13.92	48.86
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
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)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		692.00	26.00	21.18	102.70

Hiina nuudliroog aedviljadega	300	662.27	26.02	9.09	121.37
-------------------------------	-----	--------	-------	------	--------

Neljapäev, Mari-Liis Iloveri supi- ja magustoiduretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine läätsestupp sealihaga	250	231.74	10.25	8.24	23.39
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Ounakrõbedik	80	257.10	3.84	8.15	42.92
Vaniiljekaste	50	61.40	1.51	1.25	10.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86.89	2.81	1.25	15.97
Melon ja kaalika snäkid	150	43.20	1.20	0.30	10.13
Kokku		710.92	20.02	22.19	103.72

Kapsasupp šampinjoniidega	300	136.90	2.24	9.56	12.24
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
Kartulisalat	150	160.18	9.99	10.41	6.98
Kanakintsuliha õunakastmes	70	172.98	13.73	9.05	9.17
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Jääkapsas, mais, porgand, peet	50	15.94	0.65	0.15	3.36
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Kakao	150	89.30	13.25	3.75	7.40
Morss	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Oun ja porgandi snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		787.47	49.46	36.23	81.43

Kodujuustukaste kõõgiviljadega	150	113.30	6.93	6.09	5.55
--------------------------------	-----	--------	------	------	------

Nädala keskmine:	714.93	29.29	26.06	96.38
10 päeva keskmine:	692.95	22.60	23.80	99.49

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt. 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.

Koolieine nädalamenüü 25.03-29.03.2019

Kooli nimetus

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Peedisupp sealihaga	200	152.047	5.825	10.94	8.586
Banaani-maasika-mustikasmuuti	130	73.638	2.944	2.067	11.122
Röstitud kaerahelbed	20	97.88	2.912	3.1	15.414
Kodu rukkileib	50	118.5	4.95	0.4	23.9
Kokku	442.07	442.07	16.63	16.51	59.02

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiseliha kotlet	50	94.25	9.78	6.12	3.63
Kartuli - porgandipuder	150	133.39	2.96	6.89	15.65
Värske kurgi salat hapukoorega	50	15.15	0.43	1.05	1.17
Kodu rukkileib	50	118.50	4.95	0.40	23.90
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku	418.90	418.90	18.23	14.57	58.40

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisiroog hakkliahaga	200	246.26	8.43	12.26	26.43
Hiina kapsa-tomatisalat	50	18.94	0.67	1.14	1.72
Kodu rukkileib	50	118.50	4.95	0.40	23.90
Kummeli-apelsini tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kokku	401.93	401.93	14.05	13.80	56.54

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	50	61.02	8.22	3.01	0.29
Ahjukartulid	150	204.24	3.87	6.20	34.39
Külm jogurti - värske kurgikaste	30	15.04	0.77	0.57	1.73
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku	400.31	400.31	15.65	12.12	59.05

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g

Nädala keskmine:	415.80	16.14	14.25	58.25
10 päeva keskmine:	417.42	15.13	13.32	59.74

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

Koolisöökla juhataja