

Koolilõuna nädalamenüü 20.05-24.05.2019

Rocca al Mare Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	196.73	2.86	12.41	6.22
Aurutatud rohelised herned	50	35.10	2.60	0.20	6.80
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandisalat	50	17.35	0.48	0.19	3.99
Peet, värsked kurk, sibul, oad	50	15.87	0.71	0.14	3.21
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Joogid valikus	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		688.15	19.88	22.98	98.37

Seenepada	300	495.05	7.67	43.14	21.24
-----------	-----	--------	------	-------	-------

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värsked kapsa - hakklihahautis riisiga	250	321.51	11.26	14.49	37.99
Aurutatud suvikõrvits	50	14.26	0.73	0.13	3.08
Peedisalat	50	20.19	0.51	1.11	2.46
Porgand, kaalikas, aurutatud brokoli, redis	50	12.38	0.72	0.13	2.53
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Joogid valikus	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)	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Pirn ja tomati snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		684.42	23.94	24.26	97.56

Kartuli ja riisipajaroog punaste läätsedega	300	458.68	13.71	17.62	62.24
---------------------------------------------	-----	--------	-------	-------	-------

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99.51	14.28	4.16	1.24
Koorekaste peterselliga	50	54.10	0.71	4.56	2.74
Aurutatud mais	50	49.40	1.51	0.39	10.35
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud täisterapasta	50	87.46	2.60	2.38	13.00
Hiinakapsasalat värsked kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
Ananass, peet, porgand, mais	50	24.51	0.88	0.68	5.35
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Joogid valikus	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)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja lillkapsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		695.14	29.92	22.03	96.66

Kikerherne - porgandikarri	300	198.23	8.59	2.44	33.61
----------------------------	-----	--------	------	------	-------

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värviline kalasupp	250	108.26	8.70	4.39	9.62
Riisipuding	130	282.63	3.64	17.68	27.13
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		683.16	19.25	24.93	97.34

Kartuli - läätsesupp	300	265.25	9.47	9.80	34.04
Valge redise - kurgisalat	50	6.89	0.43	0.05	1.49
Jääsalat, peet, mais, porru	50	22.94	0.97	0.20	4.61
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-kartuliroog	250	286.50	20.03	8.73	32.87
Värsked tilliga hapukoorekaste	50	47.27	1.57	3.28	2.89
Aurutatud brokoli	50	24.71	1.54	1.20	2.69
Peedisalat õunaga	50	38.55	0.49	2.13	4.62
Kaalikas, ananass, porgand, tomat	50	25.08	0.46	1.39	3.08
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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)	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		691.69	30.68	22.49	95.74

Kartuli-juusturoog	300	294.16	12.74	9.79	40.84
--------------------	-----	--------	-------	------	-------

Nädala keskmine:	688.51	24.73	23.34	97.13
10 päeva keskmine:	689.08	24.91	23.65	97.39

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolieine nädalamenüü 20.05-24.05.2019

Kooli nimetus

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Peedisupp	200	152.66	2.666	10.337	13.826
Kakao - jogurtidessert	130	142.896	7.15	3.991	18.902
Must leib	55	134.2	3.63	0.55	28.71
Kokku		429.76	13.45	14.88	61.44

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - köögiviljaraguu	200	216.72	9.94	9.22	25.36
Kodu rukkileib	50	118.50	4.95	0.40	23.90
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		374.10	15.18	9.62	58.68

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	100	302.44	11.18	12.67	36.80
Külm jogurtikaste	40	33.04	1.25	2.38	1.70
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Kaalika - õunasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Kokku		531.92	18.49	15.61	81.70

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Azoo	130	231.44	10.02	13.69	17.99
Ahjukartulid	100	150.42	2.84	5.24	24.12
Porgandisalat	50	138.00	4.70	1.00	27.50
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		577.46	17.67	20.03	83.65

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sarvekesed hakklihaga	200	243.59	5.13	10.30	34.79
Külm jogurtikaste	50	41.30	1.56	2.98	2.12
Värske kurk	50	18.23	0.08	0.00	4.49
Kodu rukkileib	45	106.65	4.46	0.36	21.51
Kokku		409.76	11.23	13.64	62.91

Nädala keskmine:	478.31	16.20	15.03	71.37
10 päeva keskmine:	411.30	13.10	13.87	59.22

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti

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