

**Koolilõuna nädalamenüü 09.09-13.09.2019**
**Rocca al Mare**
**vanus 10-12**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Makaronid hakklihaga	250	360.12	14.51	12.19	47.82
Tomatikaste	40	22.22	0.54	0.66	3.72
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Valge redise - hapukooresalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Ounamahlajook	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)	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
<b>Kokku</b>		<b>710.83</b>	<b>22.13</b>	<b>22.83</b>	<b>107.36</b>

Pasta peedikreemiga	250	370.28	15.11	10.86	52.51
---------------------	-----	--------	-------	-------	-------

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sügisene kanapada seentega	150	166.26	10.81	10.07	8.65
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	50	18.20	1.06	0.54	3.05
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34.24	0.91	2.18	3.07
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	50	25.08	0.46	1.39	3.08
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Vesi	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
<b>Kokku</b>		<b>674.42</b>	<b>23.78</b>	<b>21.72</b>	<b>98.24</b>

Seenepada	150	111.11	3.13	8.05	7.17
-----------	-----	--------	------	------	------

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjuõhfeiletükid	50	116.74	11.14	8.02	0.27
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis köögiviljadega	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Kummeli tee	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)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
<b>Kokku</b>		<b>700.35</b>	<b>26.87</b>	<b>24.16</b>	<b>97.07</b>

Oa- ja aedviljahautis	250	169.57	6.54	8.20	16.42
Ungaripärane kanapajaroog	150	164.78	8.63	11.50	7.48
Jogurti - maasikatarretis	100	107.90	4.05	3.37	15.28
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	194.28	9.72	11.80	13.40
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Mõnus kohupiimakreem	100	160.57	4.59	5.06	24.38
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
<b>Kokku</b>		<b>698.88</b>	<b>26.74</b>	<b>23.86</b>	<b>95.70</b>

Köögiviljapüreesupp	250	99.72	2.07	4.62	13.40
Kõrvitsa - õunasalat	50	23.22	0.32	0.60	4.57
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	50	15.36	0.71	0.14	3.24
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Mustsõstraga maitsevesi	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)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
<b>Kokku</b>		<b>662.37</b>	<b>22.90</b>	<b>22.66</b>	<b>95.09</b>

Köögiviljad koorekastmes	150	349.06	11.36	12.44	14.34
--------------------------	-----	--------	-------	-------	-------

Nädala keskmine:	689.37	24.48	23.05	98.69
10 päeva keskmine:	694.21	24.97	23.33	98.70

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolieine nädalamenüü 09.09-13.09.2019

Kooli nimetus

vanus 7-9

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp kalkunilihaga	250	114.05	8.05	3.52	13.56
Õuna - kirsii mannaaht	90	126.17	1.27	0.12	29.80
Piim, R2,5%	60	31.80	1.80	1.50	2.88
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku	389.44	14.54	6.85	67.57	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja ahjuroog veiselihaga	200	207.70	5.70	8.35	29.04
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Jääkapsa - paprikasalat	50	24.04	0.55	1.71	1.96
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku	408.45	10.24	13.77	62.12	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha-kartulivorm	200	234.224	16.041	9.622	21.802
Hapukoor, R 20 %	10	20.4	0.28	2	0.36
Peedisalat õliga	50	31.405	0.84	1.104	4.568
Õunamahlajook	150	57.6	0.108	0.108	14.04
Leivatoode	40	117.425	3.418	1.71	21.328
Kokku	461.05	20.69	14.54	62.10	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihagulis	130	135.71	4.65	9.99	7.06
Keedetud makaronid	130	207.58	5.41	3.82	37.18
Hiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Leivatoode	25	73.39	2.14	1.07	13.33
Kokku	460.12	13.00	16.03	65.20	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - artuli - munasalat	180	213.32	7.77	12.14	18.36
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Leivatoode	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Kokku	398.97	12.33	14.28	54.45	

Nädala keskmine:	423.61	14.16	13.09	62.29
10 päeva keskmine:	422.00	13.58	13.34	62.36

Menüüs võib esineda muutusi.

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