

Koolilõuna nädalamenüü 18.11 - 22.11.2019

Rocca al Mare kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuniliha mango-karrikastmes	150	158.71	12.11	8.61	8.50	2,9
Aurutatud brokoli	50	14.50	1.19	0.11	2.94	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad	100	31.35	1.25	0.40	7.00	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32	1,2,3,7
Pirn ja porgandi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53	
Kokku		666.52	25.72	21.62	96.33	

Läätsed tomati ja karriga	150	130.87	10.09	0.69	21.47	9
---------------------------	-----	--------	-------	------	-------	---

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-aedviljavokk	150	154.36	9.34	5.18	17.97	2,7
Rõstitud kaalikas	50	28.80	1.75	1.75	2.20	
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06	
Keedetud täisterarüis	50	60.77	1.10	0.83	11.45	
Peedisalat	50	5.20	0.45	0.10	0.90	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	100	26.00	1.54	0.26	5.49	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20	
Kokku		684.60	23.72	21.30	102.29	

Köögivilja vokiroom	150	80.40	2.17	4.26	10.20	
---------------------	-----	-------	------	------	-------	--

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast köögiviljadega	50	79.61	7.53	3.21	5.36	1,3
Koorekaste peterselliga	50	54.10	0.71	4.56	2.74	1,2
Ahju-porgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76	
Jääkapsas, porgand, kaalikas, hernes	100	39.60	2.08	0.33	8.50	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32	1,2,3,7
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68	
Kokku		701.10	24.65	24.94	98.82	

Oapilaff	250	355.31	8.70	9.83	56.39	
----------	-----	--------	------	------	-------	--

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	143.76	5.80	8.51	11.61	2,4
Maasikakreem riisiga	150	281.17	2.70	14.01	35.28	2
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00	
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88	
Kokku		720.36	18.16	28.64	97.59	

Aedviljapüreesupp sulajuustuga	250	132.03	5.84	5.53	15.76	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66	1
Kõrvitsa ja porgandisalat	50	21.35	0.41	1.09	2.95	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	100	26.92	1.30	1.15	5.98	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17	1
Aurutatud rohelistes oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84	
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33	
Redis, kurk, peet, mais	100	41.95	1.56	0.30	8.75	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48	11
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00	
Kokku		670.94	25.82	23.41	93.42	

Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	250	372.14	15.95	15.58	43.78	2
----------------------------------------	-----	--------	-------	-------	-------	---

Nädala keskmine:	688.70	23.61	23.98	97.69
10 päeva keskmine:	682.98	25.00	23.38	96.61

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

või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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 18.11-22.11.2019

Kooli nimetus

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanasupp	250	251.86	7.40	17.67	17.01	
Leivaahat vahukoorega	120	124.72	4.92	2.44	20.58	1,2,3,7
Leivatode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku	464.64	464.64	14.89	21.39	53.59	

Telispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	120	145.52	7.19	10.65	5.64	2
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95	
Hiinakapsasalat tilliga	50	16.94	0.81	0.90	1.65	
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	35	102.75	2.99	1.50	18.66	1,2,3,7
Kokku	462.13	462.13	14.87	14.81	67.61	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	200	276.70	11.72	8.40	38.26	1,3
Peedisalat joqurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13	2
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku	418.93	418.93	16.13	10.47	64.42	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	200	205.36	7.368	14.671	12.793	
Kaalikasalat	50	15.879	0.478	0.145	3.795	
Roheline tee	150	24.3	0	0	5.988	
Leivatode	40	117.425	3.418	1.71	21.328	1,2,3,7
Kokku	362.96	362.96	11.26	16.53	43.90	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pannikook kohupiimatäidisega	150	253.87	11.40	10.48	28.67	1,2,3
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00	
Banaan	50	52.00	0.60	0.15	12.15	
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43	
Kokku	388.74	388.74	12.29	10.63	61.24	

Nädala keskmine:	419.48	13.89	14.76	58.15	
10 päeva keskmine:	420.78	14.60	13.78	60.31	

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.