

## Koolilõuna nädalamenüü 27.01-31.01.2020

### Rocca al Mare kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
Hakklihakaste veiselihast	150	157.49	10.60	9.35	8.09	2
Aurutatud rohelistes oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33	
Salatilehtede segu, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38	
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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Pirn ja kapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00	
Kokku		657.22	24.39	23.93	90.48	

Oopilaff	250	355.31	8.70	9.83	56.39	
----------	-----	--------	------	------	-------	--

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
Ungaripärane kanapajaroog	150	164.78	8.63	11.50	7.48	
Aurutatud lillkapsas	50	16.79	0.94	0.16	3.60	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Keedetud täisterapasta	50	87.46	2.60	2.38	13.00	1,3
Kõrvitsa ja porgandisalat	50	21.35	0.41	1.09	2.95	
Jääsalat, sibul, peet, valge redis	50	13.46	0.65	0.57	2.99	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	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)	75	220.17	6.41	3.21	39.99	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88	
Kokku		682.73	23.39	24.79	94.90	

Köögiviljahautis	250	265.43	6.22	15.08	27.00	2
------------------	-----	--------	------	-------	-------	---

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
Hautatud kalkuniliha	50	76.21	10.27	3.76	0.35	
Koorekaste peterselliga	50	54.10	0.71	4.56	2.74	2
Ahjuporgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37	
Kartulipüder	50	68.61	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	60.77	1.10	0.83	11.45	
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25	
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)	85	249.53	7.26	3.63	45.32	1,2,3,7
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95	
Kokku		702.95	25.64	25.83	93.24	

Läätsed tomati ja karriga	250	218.12	16.82	1.14	35.79	9
---------------------------	-----	--------	-------	------	-------	---

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
Kalaseljanka	250	103.55	9.78	2.93	8.93	4
Mahlataretis	150	172.65	5.57	0.00	37.15	
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40	2
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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20	
Kokku		657.38	26.49	16.82	99.51	

Talupojasupp (lihavaba)	250	120.33	2.82	3.01	21.85	1
Hiinakapsasalat maisiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	50	13.00	0.77	0.13	2.74	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	10.39	7.75	8.17	1
Aurutatud rohelistes oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45	
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70	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)	80	234.85	6.84	3.42	42.66	1,2,3,7
Pirn ja porgandi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53	
Kokku		692.44	24.12	24.31	95.86	

Kartuli vormiroog ürtidega	250	243.27	7.85	8.45	34.91	2,3
----------------------------	-----	--------	------	------	-------	-----

Nädala keskmine:	678.55	24.80	23.14	94.80		
10 päeva keskmine:	696.50	25.82	23.55	97.75		

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

## Koolieine nädalamenüü 27.01-31.01.2020

### Kooli nimetus

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
Peedisupp munaga	200	152,63	2,69	8,82	16,07	3
Hapukoore, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36	2
Ahjuõunasmuut	150	130,01	2,58	2,12	25,50	2
Leivatode	30	88,07	2,56	1,28	16,00	1,2,3,7
Kokku	391,11	391,11	8,11	14,22	57,92	

Teiapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
Köögivilja - tatarroog hakklühaga	200	264,76	10,61	10,16	34,26	
Külm jogurtikaste	30	15,67	0,96	0,74	1,32	2
Kaalikasalat	50	60,90	0,56	5,00	4,17	
Maitsevesi	150	2,86	0,10	0,14	0,71	
Leivatode	30	88,07	2,56	1,28	16,00	1,2,3,7
Kokku	432,25	432,25	14,79	17,31	56,45	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
Makaronid sealihaga	200	285,398	11,604	9,452	38,257	1,3
Külm jogurtikaste	30	15,667	0,962	0,735	1,317	2
Porgandi - jääkapsasalat	50	29,084	0,501	1,913	3,005	
Kummeli tee	150	18,225	0	0	4,491	
Leivatode	30	88,069	2,563	1,282	15,996	1,2,3,7
Kokku	436,44	436,44	15,63	13,38	63,07	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
Küpsetatud kanakintsulha	50	76,21	10,27	3,76	0,35	
Keedetud kartulid	100	104,02	2,66	0,14	23,66	
Külm jogurtikaste	30	15,67	0,96	0,74	1,32	2
Valge redise - hapukooreosalat	50	22,26	0,65	1,55	1,81	2
Õunamahajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04	
Leivatode	30	88,07	2,56	1,28	16,00	1,2,3,7
Kokku	363,83	363,83	17,22	7,57	57,17	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
Kanakaste ürtidega	130	123,88	10,14	7,30	4,64	2
Keedetud riis	130	168,20	3,28	1,41	35,49	
Kirju punasekapsasalat	50	25,35	0,57	1,38	3,20	
Maitsevesi	150	2,86	0,10	0,14	0,71	
Leivatode	30	88,07	2,56	1,28	16,00	1,2,3,7
Kokku	408,35	408,35	16,66	11,51	60,04	

Nädala keskmine:	406,40	406,40	14,48	12,80	58,93	
10 päeva keskmine:	416,82	416,82	14,50	13,58	59,92	

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressil [madi.martverk@ballcrest.com](mailto:madi.martverk@ballcrest.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.