

Koolilõuna nädalamenüü 10.02-14.02 Aasia teemapäevad 04.02-14.02
Rocca al Mare kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
<i>Kana StirFrie küüslauguga</i>	150	174.20	12.27	4.16	23.06	1,7
<i>Aurutatud brokoli</i>	50	15.35	1.53	0.17	2.68	
<i>Keedetud kurkumiris</i>	50	68.14	1.35	0.57	14.35	
<i>Keedetud pärl kuskuss</i>	50	62.68	1.92	1.30	10.94	1
<i>Punase kapsasalat hiinapärase maitseainetega</i>	50	40.87	0.79	3.11	2.99	
<i>Peet, porgand, porru, paprika</i>	100	81.73	1.58	6.21	5.98	
<i>Kastmevalik salatitele</i>	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
<i>Seemnesegu</i>	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
<i>Maitsevesi</i>	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
<i>Pria piimatooted</i>	kuni 250					2
<i>Leivatoodete valik (5 sorti)</i>	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
<i>Oun ja suvikõrvitsa snäkid</i>	150	44.48	1.20	0.42	9.83	
Kokku		750.20	27.11	26.89	104.22	

Kikerherne - porgandikarri	150	147.00	4.23	7.52	15.48	
-----------------------------------	-----	--------	------	------	-------	--

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
<i>Idamaine hakkliha kebab küüslauguga</i>	60	88.72	9.18	3.39	5.34	1,3
<i>Tai jogurti - garam masala kaste</i>	50	12.09	0.69	0.37	1.63	2
<i>Grillitud hiinakapsas</i>	50	29.09	1.84	0.34	1.87	11
<i>Keedetud kartulid</i>	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
<i>Karrine riis rosinate- ja kikerhernestega</i>	50	68.79	1.49	1.38	12.27	
<i>Koreapärase porgandisalat</i>	50	44.92	0.52	2.96	4.72	
<i>Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat</i>	100	12.99	0.53	0.15	2.54	
<i>Kastmevalik salatitele</i>	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
<i>Seemnesegu</i>	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
<i>Maitsevesi</i>	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
<i>Pria piimatooted</i>	kuni 250					2
<i>Leivatoodete valik (5 sorti)</i>	70	205.49	5.98	2.99	37.32	1,2,3,7
<i>Pirn ja kurgi snäkid</i>	150	39.38	0.75	0.38	9.53	
Kokku		640.10	23.65	20.41	89.47	

Oa- ja aedviljahautis	250	169.57	6.54	8.20	16.42	9
------------------------------	-----	--------	------	------	-------	---

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
<i>Sealiha - riisiroog köögiviljadega</i>	250	391.10	13.80	17.42	46.00	
<i>Rõstitud punane peet ürtidega</i>	50	30.40	0.96	0.62	5.26	
<i>Hiinakapsasalat paprikaga</i>	50	19.26	0.71	1.13	1.85	
<i>Hapukapsas, kaalikas, jõhvikad, sibul</i>	100	24.60	0.88	0.30	5.38	
<i>Kastmevalik salatitele</i>	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
<i>Seemnesegu</i>	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
<i>Maitsevesi</i>	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
<i>Pria piimatooted</i>	kuni 250					2
<i>Leivatoodete valik (5 sorti)</i>	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
<i>Melon ja porgandi snäkid</i>	150	45.53	1.20	0.38	10.43	
Kokku		745.51	23.97	27.76	103.09	

Pilaff köögiviljadega	250	358.59	5.49	10.86	59.86	
------------------------------	-----	--------	------	-------	-------	--

Neljapäev-Sõbrapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
<i>Selge lõhe - laksa</i>	250	256.34	17.32	9.01	27.13	4
<i>Ouna - odravaht</i>	100	125.16	1.18	0.43	29.32	1
<i>Pria piimatooted</i>	150	78.90	4.62	3.75	6.84	2
<i>Leivatoodete valik (5 sorti)</i>	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
<i>Oun ja redise snäkid</i>	150	53.07	0.54	0.46	12.93	
Kokku		689.60	28.79	16.22	108.21	

<i>Brokolipüreesupp</i>	250	185.19	4.55	11.10	18.69	2
<i>Rõstitud sepikuuubikud</i>	5	21.74	0.74	0.16	4.33	1
<i>Kirju punasekapsasalat</i>	50	25.35	0.57	1.38	3.20	
<i>Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis</i>	100	24.75	1.44	0.26	5.06	
<i>Kastmevalik salatitele</i>	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
<i>Seemnesegu</i>	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergen
<i>Kalkuni-aedviljavokk</i>	250	257.26	15.56	8.64	29.95	1,2,7
<i>Kerala köögiviljakarri</i>	50	56.52	1.38	4.06	3.23	
<i>Porgandisalat kookosega</i>	50	24.22	0.56	0.82	4.26	
<i>Peet, kõrvits, porru, jõhvikad</i>	100	31.35	1.25	0.40	7.00	
<i>Kastmevalik salatitele</i>	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
<i>Seemnesegu</i>	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
<i>Maitsevesi</i>	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
<i>Pria piimatooted</i>	kuni 250					2
<i>Leivatoodete valik (5 sorti)</i>	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
<i>Pirn ja kaalika snäkid</i>	150	54.60	1.05	0.53	13.43	
Kokku		657.36	25.42	24.97	86.95	

Kõrvitsapasta muskaatpähkliga	250	297.50	6.28	13.96	37.54	1
--------------------------------------	-----	--------	------	-------	-------	---

Nädala keskmine:	696.55	25.79	23.25	98.39	
10 päeva keskmine:	691.79	25.89	23.23	97.33	

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@balticrest.com
Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 10.02-14.02 Aasia teemapäevad 04.02-14.02

Rocca al Mare kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Peedisupp sealihaga	200	141.54	7.22	8.94	8.98	
Kakao - jogurtidessert	150	195.26	8.25	4.61	29.30	2
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50	
Leivatode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku	446.87	18.03	14.83	59.77		

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja - tatarroog hakklihaga	200	264.76	10.61	10.16	34.26	
Külm hapukoorekaste	30	30.82	0.92	2.50	1.21	2
Peedisalat	40	17.20	0.64	0.08	3.48	
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	433.05	15.69	14.58	60.99		

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja ahjuroog	200	207.702	5.697	8.352	29.042	2
Valge redise - hapukooresalat	50	22.26	0.654	1.546	1.808	2
Õunamahlajook	150	57.6	0.108	0.108	14.04	
Leivatode	30	88.069	2.563	1.282	15.996	1,2,3,7
Kokku	375.63	9.02	11.29	60.89		

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene sealihakaste	130	121.97	8.97	7.65	4.62	2
Ahjukaartulid ürtidega	130	168.27	3.70	3.55	31.35	
Kaalika - õunasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59	
Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
Leivatode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku	415.56	15.61	12.64	61.05		

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pasta köögiviljade ja kanaga	200	280.61	7.80	8.23	43.77	1
Külm jogurtikaste	30	15.67	0.96	0.74	1.32	2
Porgandi - jääkapsasalat	50	29.08	0.50	1.91	3.01	
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	416.29	11.93	12.30	64.80		

Nädala keskmine:	417.48	14.06	13.13	61.50
10 päeva keskmine:	421.20	14.33	13.99	60.18

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt madi.martverk@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.