

Koolilõuna nädalamenüü 19.10 - 23.10.2020

Rocca al Mare

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - koorekaste	150	158.71	12.11	8.61	8.5	2
Aurutatud rohelistes oad	50	14.5	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	0.5	0.13	3.14	
Peet, mais, porru, lõhvikad	100	31.35	1.25	0.4	7	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.1	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	2.86	0.1	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
Õun ja kurgi 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
Kalkuni-aedviljavokk	150	154.36	9.34	5.18	17.97	2,7
Hautatud kõogiviljad	50	28.8	1.75	1.75	2.2	
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65	
Hapukurk	50	5.2	0.45	0.1	0.9	
Porgand, aurutatud brokoli, peet, valge peakapsas	100	26	1.54	0.26	5.49	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.1	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	150	0	0	0	0	
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 lillkapsa snäkid	150	55.5	0.9	0.57	13.2	
Kokku		688.52	23.88	21.01	104.5	

Kõogivilja vokiroom	150	80.4	2.17	4.26	10.2	
---------------------	-----	------	------	------	------	--

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast kõogiviljadega	50	79.61	7.53	3.21	5.36	1,3
Koorekaste peterselliga	50	54.1	0.71	4.56	2.74	1,2
Hautatud kõogiviljad	50	25.41	0.58	0.9	4.37	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.7	11.6	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat	50	27.19	0.6	1.1	3.76	
Valge peakapsas, porgand, peet, hernes	100	39.6	2.08	0.33	8.5	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.1	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	2.86	0.1	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
Õun ja porgandi snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68	
Kokku		701.1	24.65	24.94	98.82	

Oapilaff	250	355.31	8.7	9.83	56.39	
----------	-----	--------	-----	------	-------	--

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kokku		0	0	0	0	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

Nädala keskmine:	514.03	18.56	16.89	74.91
10 päeva keskmine:	595.64	22.47	19.83	85.22

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 19.10-23.10.2020

Rocca al Mare kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Peedisupp sealihaga	250	105.202	7.953	2.287	13.106	
Hapukoor, R 20 %	20	40.8	0.56	4	0.72	2
Must seemneleib	60	187.8	5.46	6.06	27.84	1,2,3,7
Marja - jogurtismuuti	150	106.2	3.915	2.88	16.541	2
Kokku		440	17.89	15.23	58.21	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	200	276.7	11.72	8.4	38.26	1,3
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13	2
Maitsevesi	150	2.86	0.1	0.14	0.71	
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku		418.93	16.13	10.47	64.42	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kokku						

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

Nädala keskmine:	407.3	15.09	14.07	55.51
10 päeva keskmine:	420.78	421.78	422.78	423.78

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