

Koolilõuna nädalamenüü 18-22.01.2021

Rocca al Mare kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02	2
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	100	33.98	2.08	0.28	6.95	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.31	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83	
Kokku		667.05	25.41	21.57	95.88	

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

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakliha-köögivilja ahjuroog	250	316.27	13.45	18.56	25.10	2,3
Aurutatud hernes	50	25.98	1.55	0.20	5.33	
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40	
Jääsalat, peet, mais, porru	100	45.88	1.93	0.40	9.23	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Pria piimatode	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Melon ja kapsa snäkid	150	100.95	1.65	0.45	23.70	
Kokku		729.44	25.38	27.44	98.52	

Köögiviljaraguu	250	227.59	4.01	10.49	31.70	
-----------------	-----	--------	------	-------	-------	--

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	250	168.42	9.16	6.05	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72	2
Kuldne kõrvitsakreem	150	238.81	5.28	10.63	31.10	2
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159.36	4.74	2.29	28.69	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58	
Kokku		729.41	25.53	27.09	97.28	

Köögiviljapüreesupp	250	99.72	2.07	4.62	13.40	2
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47	
Jääsalat, porgand, redis, tomat	100	24.08	1.03	0.25	5.38	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	187.17	16.72	12.48	2.37	
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	100	44.52	1.76	1.29	9.65	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40	
Kokku		702.82	30.17	26.77	91.13	

Herne- ja aedviljahautis	150	116.16	4.69	4.12	16.88	
--------------------------	-----	--------	------	------	-------	--

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanarisoto	250	296.19	11.57	10.65	37.08	
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68	
Valge redise - hapukoosalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	100	32.25	1.23	0.25	6.95	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39.30	1.73	0.23	8.78	
Kokku		637.68	23.17	20.70	90.78	

Köögiviljarisoto	250	347.02	6.13	11.09	56.68	
------------------	-----	--------	------	-------	-------	--

Nädala keskmine:	693.28	25.93	24.72	94.72	
10 päeva keskmine:	693.35	25.73	24.69	95.25	

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.