

## Koolilõuna nädalamenüü 08 - 12.03.2021

### Rocca al Mare Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23	2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30.40	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06	
Kaalikasalat lõhvikatega	50	17.32	0.44	0.18	4.15	
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
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00	
Kokku		686.96	25.04	22.75	99.56	

Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	79.92	1.89	4.92	8.33	9
---------------------------	-----	-------	------	------	------	---

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kaikunipada köögiviljadega	150	149.46	10.49	9.49	6.11	2
Aurutatud rohelised herned	50	35.10	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	100	50.16	0.91	2.77	6.16	
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 piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.34	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	50.55	1.20	0.23	12.15	
Kokku		743.68	30.12	26.12	100.36	

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

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhfileetükid seesamisemnetega	50	99.33	9.43	6.92	0.07	11,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67	2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94	1
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66	
Peet, mais, valge redis, salatitehtede 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
Apelsin ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00	
Kokku		673.59	24.54	27.17	88.75	

Läätsed tomati ja karriga	150	177.231	10.094	5.931	21.472	9
Hakliha-köögiviljapada	150	114.83	5.80	7.19	8.32	
Ricotta kohupiimavorm	50	121.74	4.60	5.63	12.97	1,2,3
Rosinakissell	100	98.44	0.31	0.05	23.97	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Peedisupp veiselhaga	250	212.91	9.47	12.27	16.27	
Hapukoore, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72	2
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186.11	5.58	4.71	31.31	1,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.34	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80	
Kokku		689.14	22.71	24.29	96.00	

Peedisupp munaga	250	190.79	3.359	11.022	20.085	3
Kõrvitsa - õunasalat	50	23.22	0.32	0.60	4.57	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	100	30.73	1.43	0.28	6.48	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17	
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värsket tilliga	50	18.20	1.06	0.54	3.05	2
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Valge redise salat maitserohelisega	50	18.96	0.51	1.31	1.73	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	100	32.25	1.23	0.25	6.95	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43	
Kokku		627.82	22.35	22.09	89.31	

Aedviljakari kikerhernestega	150	111.04	3.71	6.05	11.79	1,7
------------------------------	-----	--------	------	------	-------	-----

Nädala keskmine:	684.24	24.95	24.48	94.80
10 päeva keskmine:	686.71	25.37	23.93	95.26

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

**Koolieine nädalamenüü 08.03-12.03.2021**
**Kooli nimetus**

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiviliasupp	200	113.00	1.67	7.30	11.66	
Kakao - jogurtidessert	100	130.17	5.50	3.07	19.53	2
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00	
Leivatode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku		375.23	9.73	11.65	58.19	

Teiapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga	200	245.69	8.39	12.25	26.33	
Peedisalat porruga	50	21.24	0.81	0.10	4.29	
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04	
Leivatode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku		412.59	11.87	13.74	60.65	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihajuljašš	130	166.689	7.503	10.069	11.712	2
Keedetud tatar	130	155	5.414	1.819	30.166	
Valge redise-apelsinisalat	50	10.052	0.492	0.048	2.278	
Maitsevesi	150	2.858	0.104	0.138	0.714	
Leivatode	30	88.069	2.563	1.282	15.996	1,2,3,7
Kokku		422.67	16.08	13.36	60.87	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuaga	200	297.71	12.76	12.46	35.02	2
Kaalika - õunasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59	
Kummeli 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		423.03	15.70	13.91	60.11	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	130	97.47	6.69	5.16	7.40	
Ahjukartulid ürtidega	130	168.27	3.70	3.55	31.35	
Hiina kapsa-maisisalat	50	28.94	0.93	1.45	3.36	
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		385.61	13.98	11.58	58.82	

Nädala keskmine:	403.83	13.47	12.85	59.73
10 päeva keskmine:	415.00	14.29	13.22	60.55

Menüüs võib esineda muutusi.

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Menüüs pakutavad mahla ja jogurtid on valmistatud ilma lisatud suhkruta kontsentreeritud mahlast, ... .. koolipäevas ühe õpilase kohta.