

## Koolilõuna nädalamenüü 11.10-15.10.2021

### Rocca al Mare Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	175.20	9.75	11.92	7.72	2
Aurutatud mais	50	49.40	1.51	0.39	10.35	
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67	
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	100	22.30	1.20	0.18	4.38	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Põltsamaa õun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88	
Kokku		667.17	23.26	22.49	95.93	

Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	162.80	6.19	6.91	17.05	
--------------------------------------	-----	--------	------	------	-------	--

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	250	325.05	15.67	16.11	30.01	1
Röstitud punane peet ürtidega	50	30.40	0.96	0.62	5.26	
Kõrvitsa - õunasalat	50	23.22	0.32	0.60	4.57	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	100	24.08	1.03	0.25	5.38	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Põltsamaa õun ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43	
Kokku		689.11	25.35	25.88	92.10	

Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	250	382.64	13.66	9.15	62.27	1
---------------------------------------	-----	--------	-------	------	-------	---

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp sealihaga	250	179.55	9.35	10.11	14.09	
Röstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66	1
Apelsinitarretis	150	141.00	3.60	0.00	30.86	
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
Põltsamaa õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00	
Kokku		698.29	24.42	23.66	97.50	

Kõrvitsapüreesupp	250	179.35	3.26	11.16	18.89	2,9
Röstitud sepikukuubikud	10	40.16	1.21	0.44	7.40	1,2
Hapukapsasalat porgandiga	50	21.69	0.52	0.86	3.06	
Salatitehete segu, peet, porgand, paprika	100	31.37	1.28	1.22	7.13	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud Pähkla forellifilee	50	121.99	14.39	7.16	0.09	4
Koorekaste peterselliga	100	108.19	1.41	9.11	5.47	2
Aurutatud rohelised herned	50	35.10	2.60	0.20	6.80	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat paprikaga	50	12.33	0.55	0.10	2.77	
Jääsalat, peet, mais, porru	100	45.88	1.93	0.40	9.23	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Põltsamaa õun ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83	
Kokku		737.05	31.98	27.56	94.30	

Karrine kanakaste	150	203.49	13.73	11.98	10.80	2
Baklažanihautis köögiviljadega	150	106.51	1.64	7.79	8.90	
Rabarberi-rukkivaht	100	124.11	1.68	0.44	29.25	1
Piim, R 2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40	2

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	155.58	9.96	9.99	8.03	
Aurutatud kollased oad	50	14.33	0.89	0.05	3.36	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45	
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	100	39.60	2.08	0.33	8.50	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32	1,2,3,7
Põltsamaa õun ja paprika snäkid	150	53.33	1.35	0.60	11.85	
Kokku		662.29	24.58	21.16	97.25	

Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70.42	2.82	0.63	13.29	
-----------------------------	-----	-------	------	------	-------	--

Nädala keskmine:	414.97	14.66	15.12	57.15	
10 päeva keskmine:	691.83	25.74	24.35	95.56	

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

**Koolieine nädalamenüü 11.10-15.10.2021**
**Rocca al Mare kool**

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Peedisupp veiselihaga	200	180,24	5,42	14,04	8,98	
Hapukoore R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36	2
Kirsi - jogurtidessert	130	135,11	5,33	2,65	22,30	2
Leivatode	50	146,78	4,27	2,14	26,66	1,2,3,7
Kokku		482,53	15,30	20,83	58,30	

Teiapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	130	99,51	7,62	5,87	5,20	
Kartuli - porgandipuder	130	115,61	2,56	5,97	13,57	2
Peedisalat	50	49,64	0,85	3,13	4,58	
Mahlajook	150	36,82	0,10	0,04	8,73	
Leivatode	40	117,42	3,42	1,71	21,33	1,2,3,7
Kokku		419,00	14,55	16,72	53,41	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiõli ahjuroog	200	207,7	5,7	8,35	29,04	1,2
Valge redise - porgandisalat	50	13,76	0,5	0,13	3,14	
Kummeli tee	150	18,23	0	0	4,49	
Leivatode	50	146,78	4,27	2,14	26,66	1,2,3,7
Kokku		386,47	10,47	10,62	63,33	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid kanaaga	200	274,12	12,53	7,68	38,38	1,3
Kaalikasalat	50	15,88	0,48	0,15	3,80	
Maitsevesi	150	2,86	0,10	0,14	0,71	
Leivatode	40	117,42	3,42	1,71	21,33	1,2,3,7
Kokku		410,28	16,53	9,68	64,22	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunigujašš	130	158,02	7,62	9,02	11,71	2
Keedetud riis	130	168,20	3,28	1,41	35,49	
Punasekapsasalat	50	34,61	0,81	2,35	3,11	
Mahlajook	150	36,82	0,10	0,04	8,73	
Leivatode	20	58,71	1,71	0,86	10,66	1,2,3,7
Kokku		456,36	13,52	13,68	69,70	

Nädala keskmine:	430,93	14,07	14,31	61,79
10 päeva keskmine:	422,03	14,76	13,97	59,79

Menüüs võib esineda muutusi.

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