

Koolilõuna nädalamenüü 24.01-28.01.2022

Rocca al Mare Kool

| esmaspäev, 24. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Sealiharisoto | 250 | 337 | 15.95 | 8.945 | 49.184 | |
| Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned | 50 | 17 | 0.94 | 0.16 | 3.60 | |
| Valge redise salat maitserohelisega | 50 | 19 | 0.51 | 1.31 | 1.73 | |
| Peet, kaalikas, porru, jõhvikad | 100 | 31 | 1.25 | 0.40 | 7.00 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 174 | 5.168 | 2.501 | 31.298 | 1,2,3,7 |
| Halika Ounatalu õun ja kurgi snäkid | 150 | 39 | 0.75 | 0.38 | 9.52 | |
| | Kokku : | 676 | 25.86 | 19.04 | 104.53 | |
| Oapilaff | 250 | 355 | 8.70 | 9.83 | 56.39 | |

| teisipäev, 25. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kalkuni - aedviljasupp | 250 | 181 | 9.27 | 11.12 | 12.06 | |
| Kaerahelbe - ploomikrõbedik | 100 | 291 | 4.44 | 10.19 | 45.28 | 1,2 |
| Vahukoor | 15 | 53 | 0.38 | 5.25 | 1.05 | 2 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 50 | 145 | 4.31 | 2.08 | 26.08 | 1,2,3,7 |
| Halika Ounatalu õun ja porgandi snäkid | 150 | 56 | 0.90 | 0.57 | 13.20 | |
| | Kokku : | 725 | 19.30 | 29.21 | 97.67 | |
| Röstitud sepikukuubikud | 10 | 40 | 1.21 | 0.44 | 7.40 | 1,2 |
| Hiinakapsasalat värske kurgiga | 50 | 18 | 0.69 | 1.13 | 1.51 | |
| Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas | 100 | 26 | 1.54 | 0.26 | 5.49 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.10 | 6.06 | 0.47 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Juurviljapüreesupp | 250 | 191 | 3.33 | 12.92 | 17.28 | 2 |

| kolmapäev, 26. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Küpsetatud Pähkla forellifilee | 50 | 99 | 11.628 | 5.782 | 0.086 | 4.2 |
| Koorekaste peterselliga | 100 | 108 | 1.41 | 9.11 | 5.47 | 2 |
| Röstitud punane peet ürtidega | 50 | 30 | 0.96 | 0.62 | 5.26 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Keedetud riis köögiviljadega | 50 | 64 | 1.56 | 0.53 | 13.39 | |
| Hapukapsasalat | 50 | 22 | 0.52 | 0.86 | 3.06 | |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes | 100 | 40 | 2.08 | 0.32 | 8.50 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 174 | 5.17 | 2.50 | 31.30 | 1,2,3,7 |
| Halika Ounatalu õun ja redise snäkid | 150 | 35 | 1.27 | 0.15 | 7.95 | |
| | Kokku : | 681 | 27.23 | 25.30 | 89.04 | |
| Kalkuni - köögiviljakaste | 150 | 134 | 11.00 | 7.32 | 6.57 | 2 |
| Kakao - jogurtidessert | 100 | 130 | 5.50 | 3.07 | 19.53 | 2 |
| Aedmaasikamoos | 20 | 36 | 0.08 | 0 | 9.00 | |
| Läätsed tomati ja karriga | 150 | 177 | 10.09 | 5.93 | 21.47 | 9 |

| neljapäev, 27. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Köögivilja-kikerhermekarri kanalihaga | 150 | 156 | 10.262 | 8.377 | 10.169 | |
| Ahjuporgandi ribad | 50 | 25 | 0.58 | 0.90 | 4.37 | |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 50 | 65 | 1.42 | 1.37 | 12.06 | |
| Kõrvitsa ja porgandisalat | 50 | 21 | 0.41 | 1.09 | 2.95 | |
| Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis | 100 | 27 | 1.30 | 1.15 | 5.98 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 35 | 101 | 3.01 | 1.46 | 18.26 | 1,2,3,7 |
| Halika Ounatalu õun ja kaalika snäkid | 150 | 101 | 1.65 | 0.45 | 23.70 | |
| | Kokku : | 695 | 25.84 | 24.30 | 99.24 | |
| Kikerhermekaste | 150 | 182 | 7.016 | 7.807 | 18.386 | 2 |

| reede, 28. jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Hautatud Hiiumaa Lihatööstuse mahe lambaliha | 50 | 84 | 10.052 | 4.46 | 0.729 | |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.038 | 5.668 | 2 |
| Aurutatud rohelised oad | 50 | 16 | 1.02 | 0.06 | 3.84 | |
| Keedetud makaronid | 50 | 80 | 2.08 | 1.47 | 14.30 | 1,3 |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Porgandisalat hernestega | 50 | 37 | 0.61 | 2.20 | 4.33 | |
| Redis, kurk, peet, mais | 100 | 42 | 1.56 | 0.30 | 8.75 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 174 | 5.17 | 2.50 | 31.30 | 1,2,3,7 |
| Halika Ounatalu õun ja punasekapsa snäkid | 150 | 51 | 1.50 | 0.45 | 12.00 | |
| | Kokku : | 678 | 26.51 | 22.90 | 94.93 | |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis | 150 | 89 | 3.17 | 4.91 | 7.93 | 9 |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 691 | 24.95 | 24.15 | 97.08 |
| 10 päeva keskmine : | 692 | 25.65 | 24.14 | 96.17 |

Kasutame Mahe kartulit, porgandit ja riisi

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolieine nädalamenüü 24.01-28.01.2022
Rocca al Mare Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Köögiviljasupp sealihaga | 200 | 160.30 | 8.31 | 9.86 | 10.54 | |
| Banaan | 150 | 156.00 | 1.80 | 0.45 | 36.45 | |
| Leivatode | 30 | 88.07 | 2.56 | 1.28 | 16.00 | 1,2,3,7 |
| Kokku | 404.37 | 404.37 | 12.67 | 11.59 | 62.99 | |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|----------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kartuli vormiroog ürtidega | 200 | 194.61 | 6.28 | 6.76 | 27.92 | 2,3 |
| Peedisalat jogurtiga | 50 | 78.23 | 0.98 | 6.28 | 4.59 | 2 |
| 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 | 427.08 | 427.08 | 10.78 | 14.79 | 62.57 | |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|-----------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Pasta köögiviljadega | 200 | 280.61 | 7.8 | 8.23 | 43.77 | 1 |
| Kõrvitsa - kurgisalat | 50 | 15.89 | 0.32 | 1.04 | 1.62 | |
| Maitsevesi | 150 | 2.86 | 0.1 | 0.14 | 0.71 | |
| Leivatode | 40 | 117.42 | 3.42 | 1.71 | 21.33 | 1,2,3,7 |
| Kokku | 416.78 | 416.78 | 11.64 | 11.12 | 67.43 | |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Tatar hakklihaga | 200 | 295.61 | 11.53 | 12.42 | 35.88 | |
| Punasekapsasalat | 50 | 34.61 | 0.81 | 2.35 | 3.11 | |
| Roheline tee | 150 | 24.30 | 0.00 | 0.00 | 5.99 | |
| Leivatode | 30 | 88.07 | 2.56 | 1.28 | 16.00 | 1,2,3,7 |
| Kokku | 442.59 | 442.59 | 14.90 | 16.05 | 60.98 | |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kanakaste ürtidega | 130 | 123.88 | 10.14 | 7.30 | 4.64 | 2 |
| Ahjukartulid ürtidega | 130 | 168.27 | 3.70 | 3.55 | 31.35 | |
| Porgandisalat jõhvikatega | 50 | 36.65 | 0.43 | 2.46 | 3.87 | |
| 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 | 419.73 | 419.73 | 16.93 | 14.73 | 56.57 | |

| | | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|--|
| Nädala keskmine: | 422.11 | 13.38 | 13.66 | 62.11 | |
| 10 päeva keskmine: | 422.80 | 14.48 | 13.51 | 61.44 | |

Menüüs võib esineda muutusi.

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.