

Koolilõuna nädalamenüü

Rocca al Mare Kool

esmapäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast (Mahe Rohumaa veiseliha)	150	157	10.60	9.35	8.09	2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	100	34	2.08	0.28	6.95	
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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Marjamaa talu õun ja mahe porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	666	25.33	21.53	96.61	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

teisipäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
Mahe keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kurgisalat maitserohelisega	50	17	0.32	1.30	1.14	
Kaalikas, marineeritud sibul, mahe porgand, peet	100	56	1.14	2.77	7.41	
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)	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Marjamaa talu õun ja mahe porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	730	20.55	32.65	91.98	
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	2
Kartulivorm suvikõrvitsaga	250	237	7.22	8.98	32.95	2,3

kolmapäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250	132	10.61	4.16	13.96	
Rõstitud sepikukuubikud	15	60	1.82	0.66	11.10	1,2
Maasika-jogurtidessert (Marjamaa marjad, Pajumäe)	130	194	2.59	6.20	31.71	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Marjamaa talu õun ja mahe porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	665	24.94	17.50	102.68	
Valge redis - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	100	31	1.42	0.28	6.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Tume kukkel	40	105	3.80	0.72	20.84	1,2,3,7
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3.26	11.16	18.89	2,9

neljapäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	81	11.03	3.55	1.23	
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud mahe kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud mahe riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Halika õunatalu õun ja mahe porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	673	27.23	22.07	97.27	
Pilaff köögiviljadega	250	359	5.49	10.86	59.86	

reede, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pastaroor sealihaga ja šampinjoniidega	250	285	13.40	16.85	21.24	1
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Mahe porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	100	31	1.35	0.20	6.58	
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)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Halika õunatalu õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	696	24.27	29.82	86.86	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	250	383	13.66	9.15	62.27	1

Nädala keskmine :	686	24.46	24.71	95.08
10 päeva keskmine :	689	24.88	24.64	95.49

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 03.10-07.10.2022
Rocca al Mare Kool

esmaspäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Minestroone sealihaga	200	172	7.65	11.49	10.32	1,9
Banaani-kakao smuuti	150	107	4.23	3.08	15.52	2
Leivatode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	399	399	15.29	16.26	47.63	

teisipäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - hapukoorevorm	200	274	6.28	16.61	25.96	2
Porgandi-maisalat	50	29	0.58	1.21	4.62	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	459	459	10.29	19.53	60.99	

kolmapäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiviljabolognese	130	54	2.23	0.35	11.15	9
Keedetud makaronid	130	208	5.41	3.82	37.18	1
Kõrvitsa - õunasalat	50	23	0.31	0.59	4.51	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	377	377	10.61	6.17	69.89	

neljapäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tatar kana ja köögiviljadega	200	282	13.09	12.50	31.11	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	426	426	17.40	14.43	57.96	

reed, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	130	124	7.11	6.78	8.99	
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Leivatode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	396	396	13.67	9.58	64.71	

Nädala keskmine :	412	13.45	13.19	60.24	
10 päeva keskmine :	416	13.45	13.23	61.14	

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.