

Koolilõuna nädalamenüü

Rocca al Mare Kool

Prantsuse köögi road esmaspäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni frikasee köögiviljadega	150	150	9.22	9.36	7.99	2
Rohelised oad Prantsuse moodi	50	29	1.24	1.08	4.74	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Porgand, hapukapsas, peet, oad	100	25	1.12	0.23	5.42	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Halika Õunatalu õun ja porgandi snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	647	22.10	23.37	90.02	
Roheline ratatouille	250	60	3.49	0.53	12.36	9

Hispaania köögi road teisipäev, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	250	318	16.46	10.39	40.64	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kurgisalat maitserohelisega	50	17	0.32	1.30	1.14	
Jääsalat, tomat, redis, kaalikas	100	26	1.18	0.20	5.62	
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)	75	215	6.24	2.97	38.84	1,2
Marjad ja porgandi snäkid	150	29	1.22	0.34	5.84	
	Kokku :	679	28.24	20.73	96.94	
Aedviljapaella	250	307	5.86	9.50	50.68	

Vene köögi road kolmapäev, 8.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rassolnik veiselihaga (Mahe Rohumaa veiselihast)	250	215	8.07	12.12	19.90	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiimavaht	50	93	3.24	3.60	11.48	2
Maasikakissell	100	79	0.17	0.02	19.30	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Halika Õunatalu õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	735	22.85	24.68	105.84	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Peet, mais, valge redis, salatitehede 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
Tume kukkel	40	105	3.80	0.72	20.84	1,2,3,7
Rassolnik lihata	250	158	3.95	3.17	30.52	

Inglise köögi road neljapäev, 9.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud Pähkla forellifilee	50	99	11.63	5.78	0.09	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud läätсед	50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	100	31	1.42	0.28	6.48	
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	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Marjad ja porgandi snäkid	150	29	1.22	0.34	5.84	
	Kokku :	679	30.76	24.17	85.62	
Sheperd's pie (Karjuse pirukas)	250	317	18.13	11.80	35.47	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Karjuse pirukas punaste läätседega	250	178	7.12	2.50	33.44	2,9

Saksa köögi road reede, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikitud seapraad	50	117	9.36	7.68	2.89	10
Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	2
Hautatud hapukapsas köömetega	50	48	0.59	1.92	7.23	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.76	1.11	4.51	
Jääsalat, porgand, 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)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Halika Õunatalu õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	741	24.50	30.32	95.92	
Läätsehautis	150	152	9.51	1.38	22.96	2

Nädala keskmine :	696	25.69	24.65	94.87
10 päeva keskmine :	693	24.96	24.79	95.06

Toidu valmistamisel kasutame: Mahe kartul, porgand, värske kapsas, punane kapsas, hapukapsas, kõrvits, riis, kohupiim, jogurt, muna, veiseiha, lambaliha, suhkur
 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 06.02-10.02.2023
Rocca al Mare Kool

esmaspäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veisehakkliha - aedviljasupp (Mahe Rohumaa veisel)	200	144	7.22	9.24	8.98	
Hapukoer, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.58	31.70	2
Leivatode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	463	463	16.03	19.09	57.38	

teisipäev, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	130	141	7.79	9.15	7.28	2
Ahjukartulid ürtidega	130	168	3.70	3.55	31.35	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Leivatode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	462	462	14.53	16.10	65.58	

kolmapäev, 8.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Magushapu kanakaste	130	118	8.72	4.78	10.36	
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Kõrvitsa - kurgisalat	50	16	0.32	1.04	1.62	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	395	395	14.98	8.64	64.52	

neljapäev, 9.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakkiha-kartuli-kapsa vormiroog	200	231	10.02	13.68	17.99	2,3
Porgandisalat õhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	391	391	13.96	17.97	44.36	

reed, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	130	124	10.14	7.30	4.64	2
Keedetud makaronid	130	208	5.41	3.82	37.18	1
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatode	20	60	1.71	0.85	10.89	1,2,7
Kokku :	446	446	17.79	14.08	61.64	

Nädala keskmine :	428	14.67	15.03	59.01
10 päeva keskmine :	420	15.12	14.03	59.01

Tapetud tooted võivad sisaldada teatud allergiaallergeene. Täpsemat teavet toote koostise ja allergiaallergeenide kohta saate teada tootja veebilehelt või e-posti aadressil: 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.