

Koolilõuna nädalamenüü

Rocca al Mare Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	100	25	0.98	0.25	5.85	9
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	5.06	2.46	31.37	1,2
Halika Õunatalu õun	75	30	0.15	0.27	7.42	
Nuikapsas	75	18	0.38	0.15	4.50	
	Kokku :	668	25.15	23.54	91.77	
Köögiviljakaste	150	205	7.68	8.11	23.30	

teisipäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp (Mahe rohumaaise hakkliha)	250	237	13.65	13.80	15.55	
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2.68	11.61	43.98	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
Marjamaa Talu marjasegu	75	4	0.46	0.04	0.07	
Porgand	75	25	0.75	0.30	5.78	
	Kokku :	716	22.18	28.01	94.13	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Salatitehede segu, sibul, peet, valge redis	100	27	1.30	1.15	5.98	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Täisterakukkel	40	10	4.40	1.16	17.60	1,2;3;7
Kikerhernehummus	20	21	0.87	0.90	2.04	
Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	

kolmapäev, 27.september	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
Aurutatud brokoli	50	16	1.01	0.18	3.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, porgand, porru, rohelised herved	100	43	2.45	0.35	8.62	
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)	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
Halika Õunatalu õun	75	30	0.15	0.27	7.42	
Nuikapsas	75	18	0.38	0.15	4.50	
	Kokku :	672	31.13	22.35	88.45	
Rabarberi-maasikasupp	150	135	0.40	0.04	33.18	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Maksastrooganov	150	124	6.55	7.37	8.34	1,2
Porgandipikkpoiss	50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3

neljapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	2
Aurutatud hernes	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	100	32	1.23	0.25	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	174	5.06	2.46	31.37	1,2
Halika Õunatalu õun	75	30	0.15	0.27	7.42	
Nuikapsas	75	18	0.38	0.15	4.50	
	Kokku :	694	24.89	25.14	95.22	
Roheline ratatouille	150	36	2.09	0.32	7.41	

reede, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa - läätsepiilaff kanaga	250	348	17.77	10.48	47.03	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	100	25	1.44	0.26	5.06	
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)	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
Halika Õunatalu õun	75	30	0.15	0.27	7.42	
Porgand	75	25	0.75	0.30	5.78	
	Kokku :	693	27.08	20.46	103.65	
Lillkapsa - läätsepiilaff	250	329	13.75	4.57	59.35	

Nädala keskmine :	689	26.09	23.9	94.64
10 päeva keskmine :	691	25.79	23.82	95.93

Kasutame Mahe läätseid, riisi, porgandit, kartulit ja Pajumäe mahe piimatooteid

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

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 25.09-29.09.2023

Rocca al Mare Kool

esmaspäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	200	213	14.53	10.63	14.78	1,3
Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5.14	3.03	29.13	1,2
Leivatooded	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
Kokku :	488	23.04	15.30	64.82		

teisipäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	130	143	7.48	9.97	6.48	
Ahjukartulid ürtidega	130	168	3.70	3.55	31.35	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatooded	30	87	2.53	1.23	15.68	1,2
Kokku :	415	14.32	15.03	57.52		

kolmapäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	130	108	7.46	5.81	6.70	10,2
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatooded	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
Kokku :	414	15.02	10.15	65.46		

neljapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega	200	204	8.23	10.13	21.43	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatooded	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
Kokku :	390	13.03	14.45	52.90		

reede, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste	130	134	4.94	9.45	7.62	2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatooded	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
Kokku :	440	14.20	13.10	67.16		

Nädala keskmine :	422	15.22	12.78	62.29		
10 päeva keskmine :	429	15.42	13.61	61.88		

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.