

Koolilõuna nädalamenüü 15.04.2024 - 19.04.2024

Rocca al mare Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud mahe kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Mahe porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Redis, brokoli, mahe peet, mais	100	47	2.17	0.36	9.56	
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	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Marjamaa Talu maasikas	75	29	0.52	0.08	6.90	
Nuikapsas	75	18	0.38	0.15	4.50	
Kokku :	680	27.95	22.74	94.81		
Läätsed tomati ja karriga	250	295	16.82	9.89	35.79	9

teisipäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmega	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Vaige 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	3	17	0.03	1.82	0.14	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 sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Marjamaa Talu marjasegu	75	4	0.46	0.04	0.07	
Mahe porgand	75	25	0.75	0.30	5.78	
Kokku :	658	25.33	23.86	88.07		
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	250	348	8.76	14.17	49.09	
Kamavaht	130	235	12.44	10.15	22.42	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakintsuliha magushapu kastmega	150	167	13.70	6.32	14.02	11
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud mahe kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud mahe riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Valge peakapsas, mahe porgand, kaalikas, hernes	100	40	2.08	0.32	8.50	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Ostrova Mari mahe mustsõstar	75	38	0.82	0.30	10.20	
Nuikapsas	75	18	0.38	0.15	4.50	
Kokku :	690	26.66	21.84	100.90		
Kapsakotlet	100	225	5.50	5.00	13.00	1

neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune seljanka	250	214	11.57	11.43	17.18	1;3;4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiritarretis (Pajumäe mahe keefir)	130	218	5.36	2.44	43.03	2
Marjapüree (marjamaa talu marjad)	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Marjamaa Talu maasikas	75	29	0.52	0.08	6.90	
Mahe porgand	75	25	0.75	0.30	5.78	
Kokku :	636	22.42	15.94	100.72		
Piimakaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Keedetud mahe riis	150	194	3.78	1.63	40.95	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Mahe 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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Täisterakukkel	40	10	4.40	1.16	17.60	1;2;3;7
Peedihiimmus	20	29	0.57	2.17	1.79	
Juurviljapüreesupp	250	191	3.33	12.92	17.28	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

reede, 19.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid mahe veisehakklihaga	250	359	14.59	11.83	48.29	1
Ahju-porgandi ribad (mahe)	50	24	0.60	0.71	4.42	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Salatilehtede segu, sibul, mahe peet, valge redis	100	27	1.30	1.15	5.98	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	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 sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Marjamaa Talu marjasegu	75	4	0.46	0.04	0.07	
Nuikapsas	75	18	0.38	0.15	4.50	
Kokku :	658	25.33	23.86	88.07		
Kõrvitsapasta	250	494	15.03	17.46	66.42	1;2

Nädala keskmine :	671	25.58	21.80	96.32
10 päeva keskmine :	678	25.40	23.27	95.18

Me kasutame ainult mahekartulit, maheporgandit, mahe riisi, mahe veiseliha, mahesuhkrut ning Pajumäe mahetooteid
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 15.04.2024 - 19.04.2024
Rocca al Mare Kool

esmaspäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakkiha - aedviljasupp	200	180	5.42	14.04	8.98	
Roheline õuna-melonismuuti	150	81	1.21	0.25	18.79	
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30	1:11:2
Kokku :	376	9.91	15.63	49.07		

teisipäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kuskuss kana ja köögiviljadega	200	282	14.00	11.09	32.58	1
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30	1:11:2
Kokku :	434	18.19	14.92	57.69		

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha õuna - sinepikaste	130	159	8.33	9.29	10.91	10:2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Porjandi-maisisalat	50	29	0.58	1.21	4.62	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1:11:2
Kokku :	432	16.88	13.47	62.38		

neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ühepajatoit kanaga	200	162	10.46	6.40	17.03	
Peedisalat õliga	50	45	0.84	2.60	4.57	
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1:11:2
Kokku :	386	15.65	10.77	57.27		

reede, 19.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kalkuni - juustukaste	130	173	10.98	11.06	7.84	2
Keedetud mahe riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	35	101	2.87	1.18	18.63	1:11:2
Kokku :	464	17.94	14.92	64.52		

Nädala keskmine :	418	15.71	13.94	58.19		
10 päeva keskmine :	421	15.36	14.30	58.33		

Me kasutame ainult mahekartulit, maheporgandit, maheriisi, mahe veiseliha, mahesuhkrut ning Pajumäe mahetooteid

Keedetud mahe riis

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Olme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.