

Koolilõuna nädalamenüü 29.04.2024 - 03.05.2024

Rocca al Mare Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakarri (Mahe rohuhaaveise hakkliha)	150	113	12.43	4.02	7.37	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud mahe riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjupartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Kaalikas, marineeritud sibul, mahe porgand, tomat	100	50	0.91	2.77	6.16	
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 sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Ostrova mari mahe mustsõstar	75	38	0.82	0.30	10.20	
Mahe porgand	75	25	0.75	0.30	5.78	
	Kokku :	661	25.73	21.33	96.56	
Kuskuss köögiviljadega	250	348	8.75	14.08	48.43	1

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	250	192	7.58	10.16	17.99	
Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding	120	235	2.78	11.84	28.70	2
Kirsikaste	20	24	0.09	0.01	5.94	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Marjamaa Talu maasikas	75	29	0.52	0.08	6.90	
Nuikapsas	75	18	0.38	0.15	4.50	
	Kokku :	738	20.66	31.56	92.84	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	2
Keedetud mahe riis	150	194	3.78	1.63	40.95	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Jääsalat, mahe porgand, redis, kurk	100	20	1.05	0.22	4.45	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Porgandihummus (mahe porgand)	20	30	0.49	2.36	1.76	
Täisterakukkel	40	10	4.40	1.16	17.60	1;2;3;7
Värskkapsasupp lihata	250	162	2.32	10.31	16.71	

kolmapäev, 1.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud Pähkla forellifilee	50	99	11.63	5.78	0.09	4
Piimakaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	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	
Mahe porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
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 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 :	693	27.77	23.20	97.65	
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	2
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

reed, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühlepajatoit kanalihaga	250	242	11.99	11.94	23.71	
Aurutatud hernes	50	42	2.06	0.30	8.57	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Jääsalat, mahe porgand, redis, varsseller	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 sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	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 :	664	24.85	22.84	97.73	
Riisi-karri värviline supertoit	250	275	7.22	8.69	40.60	

Nädala keskmine :	695	25.14	24.86	96.17
10 päeva keskmine :	683	25.36	23.33	96.245

Me kasutame ainult mahekartulit, maheporgandit, maheriisi, 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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta. Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja juurvilja programmiga.

Koolieine nädalamenüü 29.04.2024 - 03.05.2024
Rocca al Mare Kool

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni-kikerhernesupp	200	154	9.24	7.17	12.62	
Kirsi - jogurtidessert	130	172	5.24	6.87	22.14	2
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	412	412	16.94	15.05	50.73	

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste	130	153	8.49	10.34	6.94	2
Keedetud mahe kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	412	412	14.89	13.61	58.83	

kolmapäev, 1.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	130	144	7.82	9.91	6.27	2
Keedetud mahe riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Kapsa-apelsinisalat	50	30	0.56	1.58	3.82	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	431	431	14.22	14.05	62.26	

reede, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga (Mahe rohumaa veise hakkliha)	200	288	11.60	9.75	38.26	1
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	414	414	14.94	10.98	62.84	

Nädala keskmine :	417	15.25	13.42	58.66	
10 päeva keskmine :	418	15.48	13.68	58.43	

Me kasutame ainult mahekartulit, maheporgandit, maherisi, 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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta. Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.