

Koolilõuna nädalamenüü 10.06.2024 - 14.06.2024

Rocca al Mare Kool

vanus 10-12

esmapäev, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud mahe kartul	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud mahe riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise-kapsasalat	50	22	0.51	1.11	2.89	
Mahe peet, tomat, porru, jõhvikad	100	31	1.25	0.40	7.00	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.08	4.85	0.38	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatoode	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 :	671	25.27	21.46	99.01	
Seene-aedvilja panniroog	150	74	2.44	3.63	9.51	11

teisipäev, 11.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Saare mahe hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kuldne sepikuvorm	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3
Pria piimatoode	150	82	4.86	3.94	6.86	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Maasikas	75	29	0.52	0.08	6.90	
Porgand	75	25	0.75	0.30	5.78	
	Kokku :	742	26.95	26.76	100.28	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Keedetud riis	150	194	3.78	1.63	40.95	
Hernehummus	20	33	0.82	2.37	2.14	
Hiinakapsasalat värskete tomatiga	50	26	0.49	1.85	2.40	
Peet, redis, kaalikas, oad	80	47	1.31	0.43	8.77	
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
Köögiviljaborš (lihata)	250	158	2.33	7.80	20.16	

kolmapäev, 12.juuni	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	15	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Valge peakapsas, kurk, kaalikas, hernes	100	40	2.08	0.32	8.50	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.21	0.09	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatoode	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Marjasegu	75	4	0.46	0.04	0.07	
Nuikapsas	75	18	0.38	0.15	4.50	
	Kokku :	665	27.94	23.00	88.30	
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Kuskuss köögiviljadega	250	348	8.75	14.08	48.43	1

neljapäev, 13.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	17	0.94	0.16	3.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Jääsalat, tomat, redis, kaalikas	100	24	1.02	0.25	5.38	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatoode	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Maasikas	75	29	0.52	0.08	6.90	
Porgand	75	25	0.75	0.30	5.78	
	Kokku :	673	24.31	22.14	96.89	
Köögivilja ahjuroog	250	261	7.18	10.45	36.61	1;2

reed, 14.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

Nädala keskmine : **680** **25.64** **22.81** **96.34**
 10 päeva keskmine : **679** **25.51** **22.91** **95.83**

Toidu valmistamisel kasutame mahe kartulit, mahe porgandit, mahe riisi, mahe veiseilha, mahe suhkrut, Saare ning Pajumäe mahe piimatooteid Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@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 puuvilja programmiga.

Koolieine nädalamenüü 10.06.2024 - 14.06.2024
Rocca al Mare Kool

vanus 7-9

esmaspäev, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomati - sealihasupp	200	186	7.82	10.54	15.87	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Mahe kohupiimamagustoit marijadega	130	126	5.50	2.09	20.92	2
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	419	16.06	15.64	53.12		

teisipäev, 11.juuni	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
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	425	15.36	11.38	64.84		

kolmapäev, 12.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	130	125	10.19	7.31	4.88	2
Keedetud pärl kuskuss	130	163	4.99	3.38	28.43	1
Kapsasalat kõrvitsaga	50	26	0.48	1.83	2.49	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	403	18.22	13.67	52.48		

neljapäev, 13.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaraagu	200	217	9.96	9.22	25.48	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	375	14.04	13.29	51.18		

reede, 14.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

Nädala keskmine :	408	15.49	13	57.63
10 päeva keskmine :	408	15.63	12.83	57.68
Nädala keskmine :	424	15	12.61	63.5
10 päeva keskmine :	420	15.34	13.15	60.69

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 puuvilja programmiga.