

Koolilõuna nädalamenüü 29.05-02.06.2023

Teemapäevad Tähed taldrikus

Rakvere koolid

esmaspäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
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	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :	727	29.28	25.03	99.35		
Kartuli - läätseupp	250	220	7.86	8.16	28.20	
Kohupiimavaht	150	279	9.73	10.81	34.43	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	

Johandra-Lisett Iljušin road teisipäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	150	165	8.63	11.50	7.48	
Aurutatud kollased oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	50	25	0.46	1.39	3.08	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	654	19.87	23.00	94.34		
Kana - nuudlisupp	250	350	12.92	19.58	31.37	1;9
Mango - chia magustoit	150	107	4.57	4.33	14.27	2

kolmapäev, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10.76	12.86	7.25	1,2,4
Ahjukorvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Peet, mais, valge redis, salatilihtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	680	22.73	27.18	90.05		
Kodune seljanka	250	289	12.62	12.71	32.01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kuldne seplikuvorm	100	248	4.99	4.44	47.51	1,2,3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2

neljapäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kõrvitsasalat rosinatega	50	17	0.43	0.06	4.18	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	50	15	0.71	0.14	3.24	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	697	22.39	18.88	111.94		
Kana-köögiviljasupp	250	199	12.36	10.30	15.28	
Teraviljavah	150	230	9.53	11.82	21.46	1,2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	

Johandra-Lisett Iljušin road reede, 2. juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga	250	442	17.02	19.42	49.34	1
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	50	13	0.56	0.11	2.71	
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)	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	729	25.15	28.26	95.32		
Lõhe - kartulisupp	250	206	8.91	14.59	10.76	4
Piimapuding	150	160	3.63	3.01	28.94	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	

Nädala keskmine :	697	23.88	24.47	98.2
10 päeva keskmine :	686	24.37	22.91	98.61

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.