

Koolilõuna nädalamenüü 03.04-06.04.2023

Rakvere koolid

esmaspäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljash	150	179	9.73	9.58	13.65	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
	Kokku :	677	22.94	25.02	92.90	
Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	
Sidruni - kohupiimakreem	150	193	11.34	3.62	28.24	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	

teisipäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	
Hautatud punane kapsas	50	32	0.72	0.09	7.47	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	12	0.51	0.12	2.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	679	15.72	20.91	108.89	
Kana - klimbisupp	250	301	11.83	18.33	23.31	1,2,3
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	

kolmapäev, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Peedisalat sõstraga	50	30	0.76	1.11	4.51	
Hiiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
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	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	672	20.27	28.34	87.24	
Värskekapsasupp kalkunilihaga	250	114	8.05	3.52	13.56	
Teraviljajaht	150	230	9.53	11.82	21.46	1,2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	

neljapäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhiko veisehakklihapada	150	155	10.26	6.36	13.99	
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	50	18	1.06	0.54	3.05	2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
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	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	683	26.67	20.00	101.47	
Koorene lõhesupp	250	175	9.83	7.86	17.52	2,4
Ounamahlatarretis	150	149	3.87	0	32.96	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2

Nädala keskmine :	678	21.4	23.57	97.62
10 päeva keskmine :	669	23.41	22.46	96.26

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.