

## Koolilõuna nädalamenüü 04.12-08.12.2023

### Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
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 sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kurgj snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	660	23.22	23.96	90.09	
Karrine kartuli - läätsesupp	250	317	17.44	8.68	43.02	
Maasika-jogurtidessert	150	224	2.99	7.16	36.33	2

teisipäev, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kurgisalat maitserohelisega	50	17	0.32	1.30	1.14	
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
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja salatitehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	666	28.18	23.07	92.88	
Hernesupp sealihaga	250	274	11.44	15.30	24.72	1
Piimapuding	150	160	3.63	3.01	28.94	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	

kolmapäev, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
	Kokku :	638	21.42	22.53	92.67	
Kana-lillkapsasupp	250	246	10.18	17.16	14.47	
Mahlane kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2

neljapäev, 7.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarr	150	156	4.88	10.01	11.77	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	50	15	0.71	0.14	3.24	
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 sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
	Kokku :	649	18.23	21.83	97.64	
Minestroone kaikunilihaga	250	178	10.44	7.53	17.90	1;9
Kohupiima-rukkileiva magustoit	150	431	10.34	22.98	45.21	1;2

reede, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	250	364	16.91	14.12	43.91	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	50	15	0.68	0.10	3.29	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	717	25.55	24.28	102.93	
Kalassupp poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Leivakook	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2

Nädala keskmine :	666	23.32	23.13	95.24
10 päeva keskmine :	681	23.33	23.06	98.29

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.