

Koolilõuna nädalamenüü

Rahumäe Põhikool

esmaspäev, 24.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	150	124	6.55	7.37	8.34	1,2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.61	2.20	4.33	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
	Kokku :	648	20.33	19.53	100.52	
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.17	4.91	7.93	9

teisipäev, 25.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Kakao - jogurtidessert	100	130	5.50	3.07	19.53	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	742	25.27	27.02	100.68	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Kartuli - sealihasupp	250	247	16.65	10.96	21.27	1
Kõogiviljasupp valgete ubadega	250	164	3.07	7.87	21.15	

kolmapäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Latika hakklihahorm (kanalihaga)	50	79	8.89	3.91	1.93	1,11,3,4
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis kõogiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
	Kokku :	670	24.30	23.69	91.83	
Külm heeringakaste	150	211	12.28	14.96	4.44	2,3,4
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	43	9.73	0.31	0.15	10,4
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

neljapäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9.27	11.12	12.06	
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1,2
Vahukoor	15	53	0.38	5.25	1.05	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	725	19.30	29.21	97.67	
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198	8.11	11.81	15.84	1
Kõogiviljasupp sealihaga	250	200	10.39	12.33	13.17	
Juurviljapüreesupp	250	191	3.33	12.92	17.28	2

reede, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	150	147	11.39	7.75	8.17	1
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	50	17	0.94	0.16	3.60	
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
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 (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	673	24.16	21.96	97.06	
Koorene sealihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Hakklihakaste kõogiviljadega	150	174	6.70	13.47	6.76	
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

Nädala keskmine :	692	22.67	24.28	97.55
10 päeva keskmine :	690	23.75	24.14	96.29

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.