

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Rahumäe Põhikool

esmaspäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.11	
hiinakapsas, porgand, valge 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	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	674	22.74	22.49	98.23	
Sealihastrooganov	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Suvikõrvitsahautis	150	89	2.52	3.35	13.53	

teisipäev, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9.27	11.12	12.06	
Ricottavaht	75	147	5.64	7.84	13.27	2
Mahlakissell	75	85	0.16	0	20.91	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Oun ja kapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	635	20.76	21.88	89.46	
Hakklihasupp	250	184	15.48	4.53	22.08	
Kapsaborš sealihaga	250	247	12.58	14.16	17.61	
Köögiviljapüreesupp	250	191	3.33	12.92	17.28	2

kolmapäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valge kala tilli ja sidrunimahлага	50	89	10.49	5.23	0.09	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	64	1.56	0.53	13.39	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kapsa-porgandi salat	50	28	0.60	1.15	4.34	
Peet, mais, valge redis, värsked salat	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
Tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	681	24.90	25.84	91.13	
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	150	167	9.94	12.42	3.69	1,2,4
Kala punases kastmes	150	217	9.68	15.02	12.28	4
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	250	372	15.95	15.58	43.78	2

neljapäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12.62	12.71	32.01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Ouna - odravaht	100	125	1.18	0.43	29.32	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Meloni ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
	Kokku :	724	24.61	23.35	105.18	
Kana-köögiviljasupp	250	178	9.65	9.03	15.78	
Kartuli - hakklihasupp nuudlitega	250	341	15.07	22.51	19.44	1,3
Seljanka lihata	250	188	2.35	10.07	22.73	

reede, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Porgand, kapsas, tomat, oad	50	13	0.56	0.11	2.71	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	650	22.64	21.23	95.06	
Praetud veisemaks	50	135	13.72	7.28	3.74	1
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

Nädala keskmine :	673	23.13	22.96	95.81
10 päeva keskmine :	687	23.83	23.30	97.61

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.