Koolilõuna nädalamenüü
Tallinna Rahumäe Põhikool

esmaspäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Värske salat, peet, porgand, roheline uba	50	16	0.64	0.61	3.56	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja köögivilja snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	683	22.80	24.43	96.99	
Kana - köögiviljakaste	150	156	8.87	10.95	6.17	1,2
Sealihakaste ananassiga	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70	2.82	0.63	13.29	

teisipäev, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	269	9.38	18.02	18.93	
Jogurti - marjatarretis	100	104	3.19	3.37	15.28	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
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
Õun ja kaalika snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	725	23.36	27.75	96.92	
Värskekapsasupp kalkunilihaga	250	228	13.83	13.65	13.56	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Värskekapsasupp lihata	250	126	2.19	6.53	15.91	

kolmapäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene ühepajaroog	150	93	10.13	5.62	0.74	2,
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud kuskuss	50	63	1.92	1.30		1
Peedisalat valge redisega	50	26	0.70	1.08	3.44	
Valge peakapsas, körvits, porgand, hernes	50	18	1.01	0.14	3.94	
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	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja porgandi snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
	Kokku :	674	25.78	24.34	91.18	
Hautatud sealihatükid mädarõikakastmes	150	180	10.95	13.41	4.44	2
Hautatud kalkunilihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2

neljapäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	148	10.78	7.92	8.93	4
Karamellpuding	130	229	2.03	1.62	51.11	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õuna ja kapsa snäkid	150	42	1.80	0.22	9.52	
	Kokku :	644	20.29	12.47	112.47	
Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Selge kalasupp	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Köögiviljapüreesupp	250	121	3.44	4.73	17.33	2

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.

Kool Tallinna Rahumäe Põhikool

Koolisöökla juhataja Madis Matsberg